हमारे हिन्दी प्रकाशन

बापूके पत्र–१ आश्रमकी बहनोंको	१–४–०
बापूके पत्र–२ : सरदार वल्लभभाअीके नाम	३–८–०
बापूके पत्र मीराके नाम	४–०–०
सच्ची शिक्षा	२–८–०
बुनियादी शिक्षा	१–८–०
शिक्षाकी समस्या	२–०–०
हमारे गांवोंका पुनर्निर्माण	१–८–०
गोसेवा	१–८–०
दिल्ली-डायरी	३–०–०
गांधीजीकी संक्षिप्त आत्मकथा	१–८–०
राष्ट्रभाषा हिन्दुस्तानी	१–८–०
वर्णव्यवस्था	१–८–०
सत्याग्रह आश्रमका अितिहास	१–४–०
रचनात्मक कार्यक्रम	०–६–०
बालपोथी	०–३–०
रामनाम	०-१०-०
खुराककी कमी और खेती	२–८–०
राष्ट्रभाषाका सवाल	०–६–०
विवेक और साधना	४–०–०
अेक धर्मयुद्ध	०-१२-०
महादेवभाअीकी डायरी–१	५–०–०
महादेवभाअीकी डायरी–२	५–०–०
महादेवभाअीकी डायरी–३	६–०–०
सरदार वल्लभभाअी–१	६–०–०
सरदार पटेलके भाषण	५–०–०
सयानी कन्यासे	१–०–०
महादेवभाअीका पूर्वचरित	०-१४-०

आरोग्यकी कुंजी

लेखक

गांधीजी

अनुवादिका

सुशीला नय्यर

नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

मुद्रक और प्रकाशक
जीवणजी डाह्याभाई देसाई
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद — १

पहली आवृत्ति १०,०००, १९४८
पुनर्मुद्रण. १०,०००

सात आने

जून, १९५४

अनुक्रमणिका

विषय-सूची

पहला भाग

१. शरीर ३–७

२ हवा ७–९

३ पानी १०–११

४. खुराक १२–२४

५ मसाले २४–२५

६ चाय, कॉफी, कोको २६–२८

दूसरा भाग

१ पृथ्वी अर्थात् मिट्टी ५१–५५

२ पानी ५६–६६

३ आकाश ६६–७१

४. तेज ७२–७३

५. वायु–हवा ७४

पहले भागका दूसरा प्रकरण देखें।

प्रस्तावना

'आरोग्यके विषयमे सामान्य ज्ञान' शीर्षकसे 'अिण्डियन ओपीनियन' के पाठकोंके लिअे मैंने कुछ प्रकरण १९०६ के आसपास दक्षिण अफ्रीकामें लिखे थे। बादमें वे पुस्तकके रूपमें प्रकट हुअे। हिन्दुस्तानमें यह पुस्तक मुश्किलसे ही कहीं मिल सकती थी। जब मैं हिन्दुस्तान वापस आया, अुस वक्त अिस पुस्तककी बहुत माँग हुअी। यहाँ तक कि स्वामी अखंडानन्दजीने अुसकी नअी आवृत्ति निकालनेकी अिजाजत माँगी, और दूसरे लोगोंने भी अुसे छपवाया। अिस पुस्तकका अनुवाद हिन्दुस्तानकी अनेक भाषाओंमें हुआ, और अंग्रेजी अनुवाद भी प्रकट हुआ। यह अनुवाद पश्चिममें पहुँचा, और अुसका अनुवाद युरोपकी भाषाओंमें हुआ। परिणाम यह आया कि पश्चिममें या पूर्वमें मेरी कोअी पुस्तक अितनी लोकप्रिय नहीं हुअी, जितनी कि यह पुस्तक। अिसका कारण मैं आज तक समझ नहीं सका। मैंने तो ये प्रकरण सहज ही लिख डाले थे। मेरी निगाहमें अुनकी कोअी खास कदर नहीं थी। मैं अितना अनुमान जरूर करता हूँ कि मैंने मनुष्यके आरोग्यको कुछ नये ही स्वरूपमें देखा है, और अिसलिअे अुसकी रक्षाके साधन भी सामान्य वैद्यों और डॉक्टरोंकी अपेक्षा कुछ अलग ढंगसे बताये हैं। अुस पुस्तककी लोकप्रियताका यह कारण हो सकता है।

मेरा यह अनुमान ठीक हो या नहीं, मगर अिस पुस्तककी नअी आवृत्ति निकालनेकी माँग बहुतसे मित्रोंने की है। मूल पुस्तकमें मैंने जिन विचारोंको रखा है, अुनमें कोअी परिवर्तन हुआ है या नहीं, यह जाननेकी अुत्सुकता बहुतसे मित्रोंने बताअी है। आज तक अिस अिच्छाकी पूर्ति करनेका मुझे कभी वक्त ही नहीं मिला। परन्तु आज

अैसा अवसर आ गया है। अुसका फायदा अुठाकर मैं यह पुस्तक नये सिरेसे लिख रहा हूँ। मूल पुस्तक तो मेरे पास नहीं है। अितने वर्षोंके अनुभवका असर मेरे विचारों पर पड़े बिना रह नहीं सकता। मगर जिन्होंने मूल पुस्तक पढ़ी होगी, वे देखेंगे कि मेरे आजके और १९०६ के विचारोंमें कोअी मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ है।

अिस पुस्तकको नया नाम दिया है 'आरोग्यकी कुंजी'। मैं यह अुम्मीद दिला सकता हूँ कि विचारपूर्वक पढ़नेवाले और अिस पुस्तकमें दिये हुअे नियमों पर अमल करनेवालोंको आरोग्यकी कुंजी मिल जायगी, और अुन्हें डॉक्टरों और वैद्योंका दरवाजा खटखटाना नहीं पड़ेगा।

आगाखाँ महल, यरवदा, २७–८–'४२ मो० क० गांधी

शरीरका ज्ञान नहीं-सा होता है। अपने गाँव और खेतके बारेमें भी हमारे ज्ञानके यही हाल हैं। अपने गाँव और खेतके बारेमें तो हम कुछ भी नहीं जानते, मगर भूगोल और खगोलको तोतेकी तरह रट लेते हैं। यहाँ कहनेका अर्थ यह नहीं कि भूगोल और खगोलका कोअी अुपयोग नहीं है, मगर हरअेक चीज़ अपने स्थान पर अच्छी लगती है। शरीरके, घरके, गाँवके, गाँवके चारों ओरके प्रदेशके, गाँवके खेतोंमें पैदा होनेवाली वनस्पतियोंके और गाँवके अितिहासके ज्ञानका पहला स्थान होना चाहिये। अिस ज्ञानके पाये पर खड़ा दूसरा ज्ञान जीवनमें अुपयोगी हो सकता है।

शरीर पंचभूतका पुतला है। अिसी पर से कविने गाया है

पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश,
पंचभूतके खेलसे, बना जगतका पाश।

शरीरका व्यवहार दस अिन्द्रियों और मनके द्वारा चलता है। दस अिन्द्रियोंमें पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं, अर्थात् हाथ, पैर, मुँह, जननेन्द्रिय और गुदा। ज्ञानेन्द्रियाँ भी पाँच हैं— स्पर्श करनेवाली त्वचा, देखनेवाली आँख, सुननेवाला कान, सूँघनेवाली नाक और स्वाद या रस पहचाननेवाली जीभ। मनके द्वारा हम विचार करते हैं। कोअी कोअी मनको ग्यारहवीं अिन्द्रिय कहते हैं। अिन सब अिन्द्रियोंका व्यवहार जब सम्पूर्ण रीतिसे चलता है, तब शरीर पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है। अैसा आरोग्य बहुत ही कम देखनेमें आता है।

शरीरके अन्दरके विभाग हमे चकित कर देते है। शरीर जगतका अेक छोटासा मगर सम्पूर्ण नमूना है। जो शरीरमें नही है, वह जगतमे भी नही है। और जो जगतमें है, वह शरीरमे है। अिसी पर से 'यथा पिंडे तथा ब्रह्माडे' यह महत्त्वपूर्ण कथन निकला है। अिसलिअे अगर हम शरीरको पूर्णतया पहचान सके, तो जगतको पहचान सकते हैं। मगर जब बडे बडे डॉक्टर, वैद्य और हकीम भी अिसे पूरी तरह नही पहचान पाये, तो हमारे जैसे सामान्य प्राणी भला किस गिनतीमें है? आज तक अैसे किसी यन्त्रकी शोध नही हो पाअी जो मनको पहचान सके। शरीरके अन्दर और बाहर चलनेवाली क्रियाओका विशेषज्ञ लोग आकर्षक वर्णन दे सके है, मगर ये क्रियाये कैसे चलती हैं, यह कोअी बता सका है? मौत क्यो आती है, वह कब आयेगी, यह कौन कह सका है? अर्थात् मनुष्यने बहुत पढा, विचार किया और अनुभव किया, मगर परिणाममे अुसको अपनी अल्पज्ञताका ही अधिक भान हुआ है।

शरीरके अन्दर चलनेवाली अद्भुत क्रियाओ पर अिन्द्रियोका स्वस्थ रहना निर्भर है। शरीरके सब अग नियमानुसार चले, तो शरीरका व्यवहार अच्छी तरहसे चलता है। अेक भी अग अटक जाय, तो गाडी चल नही सकती। उसमें भी पेट अपना काम ठीक तरहसे न करे, तो शरीर ढीला पड जाता है। अिसलिअे अपच या कब्जियतकी जो लोग अवगणना करते है, वे शरीरके धर्मको

जानते ही नही। अिन दो रोगोंसे अनेक रोग अुत्पन्न होते है।

अब हमें विचार करना है कि शरीरका अुपयोग क्या है?

हरअेक चीज़का सदुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है। यह नियम शरीरको भी लागू होता है। शरीरका अुपयोग स्वार्थके लिअे, स्वेच्छाचारके लिअे, दूसरोंको नुकसान पहुँचानेके लिअे किया जाय, तो वह अुसका दुरुपयोग होगा। किन्तु यदि अुसी शरीरका अुपयोग सारे जगतकी सेवाके लिअे किया जाय और यिस हेतुसे संयमका पालन किया जाय, तो वह अुसका सदुपयोग होगा। आत्मा परमात्माका अंश है। अुस आत्माको पहचाननेके लिअे अगर हम अिस शरीरका अुपयोग करते है, तो शरीर आत्माके रहनेका मन्दिर बन जाता है।

शरीरको मल-मूत्रकी खान कहा गया है। अेक तरहसे अिस अुपमामें कुछ भी अतिशयोक्ति नहीं है। परन्तु यदि शरीर केवल मल-मूत्रकी खान ही हो, तो अुसकी सँभालके लिअे अितने यत्न करना कोअी अर्थ नही रखता। पर अिसी 'नरककी खान' का सदुपयोग हो, तो अुसे साफ-सुथरा रखकर अुसकी सँभाल करना हमारा धर्म हो जाता है। हीरे और सोनेकी खान भी अूपरसे देखने पर तो मिट्टीकी खान ही लगती है। पर अुसमें हीरा और सोना है, अिसलिअे मनुष्य अुस पर करोडों रुपये खर्च करता है, और अुसके पीछे अनेक शास्त्रज्ञ अपनी बुद्धिका अुपयोग

करते है । तव आत्माके मन्दिररूपी शरीरके लिअे तो हम जितना भी करें कम है ।

हम अिस जगतमें जन्म लेते है जगतके प्रति अपना ऋण चुकानेके लिअे, अर्थात् अुसकी सेवाके लिअे। जिस दृष्टिविन्दुको सामने रखकर मनुष्य अपने शरीरका सरक्षक वनता है । अिसलिअे शरीरकी रक्षाके लिअे हमे अैसा यत्न करना चाहिये, जिससे वह सेवाधर्मका पालन पूरी तरहसे कर सके ।

२

हवा

हवा शरीरके लिअे सवसे जरूरी चीज है । अिसी-लिअे अीश्वरने हवाको सर्वव्यापी वनाया है, और वह हमें विना प्रयत्नके मिल जाती है ।

हवाको हम नाकके द्वारा फेफडोमे भरते है । फेफडे धौंकनीका काम करते है । वे हवा अन्दर खीचते है और वाहर निकालते है । वाहरकी हवामें प्राणवायु होती है । वह न मिले तो मनुष्य ज़िन्दा नही रह सकता । जो हवा फेफडोंसे वाहर आती है, वह ज़हरीली होती है । अगर यह ज़हरीली हवा तुरन्त अिधर अुधर न फैल जाये, तो हम मर जाये । अिसलिअे घर अैसा होना चाहिये, जिसमे हवा अच्छी तरह आ-जा सके और सूर्य-प्रकाशके आनेका रास्ता भी हो ।

हवाका काम रक्तकी शुद्धि करना है। मगर हमें फेफडोमें हवा भरना और अुसे बाहर निकालना ठीक तरहसे नही आता। अिसलिअे हमारे रक्तकी शुद्धि भी पूरी तरह नही हो पाती। कअी लोग मुंहमें श्वास लेते हैं। यह बुरी आदत है। नाकमें कुदरतने अेक तरहकी छलनी रखी है, जिससे हवा छनकर भीतर जाती है, और साथ ही गरम होकर फेफडोंमें पहुँचती है। मुंहसे श्वास लेनेसे हवा न तो साफ होती है और न गरम हो पाती है।

अिसलिअे हरअेक मनुष्यको चाहिये कि प्राणायाम सीख ले। यह क्रिया जितनी आसान है, अुतनी ही आवश्यक भी है। प्राणायाम कअी तरहके होते हैं। अुन सबमें अुतरनेकी यहाँ आवश्यकता नहीं। मैं यह नहीं कहना चाहता कि अुनका कोअी अुपयोग नहीं है। मगर जिस मनुष्यका जीवन नियमबद्ध है, अुसकी सब क्रियायें सहज रूपसे होती है। अिससे जो लाभ होता है, वह अनेक प्रक्रियाओके करनेसे भी नही होता।

चलते, फिरते, सोते वक्त अगर लोग अपना मुंह बन्द रखें, तो नाक अपना काम अपने-आप करेगी ही। सुबह अुठकर जैसे हम मुँह साफ करते है, वैसे ही नाक भी साफ करनी चाहिये। नाकमें मैल हो तो अुसे निकाल डालना चाहिये। अिसके लिअे अुत्तमसे अुत्तम वस्तु साफ पानी है। जो ठंडा पानी सहन न कर सके, वह कुनकुना पानी अिस्तेमाल करे। हाथमें या अेक कटोरेमें पानी लेकर अुसे नाकमें चढाना चाहिये। नाकके अेक छेदसे

चढाकर दूसरेसे निकाल सकते हैं और नाकके द्वारा पानी पी भी सकते हैं।

फेफडोमे शुद्ध हवा ही भरनी चाहिये। अिसलिअे रातको आकाशके नीचे या बरामदेमे सोनेकी आदत डालना अच्छा है। हवासे सरदी लग जायगी, यह डर नही रखना चाहिये। ठड लगे तो ज्यादा कपडे ओढ सकते है। ओढनेका कपडा गलेसे अूपर नही जाना चाहिये। सिर ठडको बरदाश्त न कर सके, तो अुस पर अेक रूमाल बाँध लेना चाहिये। मतलब यह कि नाकको, जो कि हवा लेनेका द्वार है, कभी ढँकना नही चाहिये।

सोते समय दिनके कपडे अुतार देने चाहिये। रातको कम कपडे पहनने चाहिये और वे ढीले होने चाहिये। शरीरको चद्दरसे ढँके तो रहना ही है, अिसलिअे वह जितना खुला रहे, अुतना ही अच्छा है। दिनमे भी कपडे जितने ढीले पहने जायँ, अुतना ही अच्छा है।

हमारे आसपासकी हवा हमेशा शुद्ध ही होती है, अैसा नही। न सब जगहकी हवा अेक-सी ही होती है। प्रदेशके साथ हवा भी बदलती है। प्रदेशका चुनाव हमारे हाथमें नही होता। मगर घरका चुनाव थोडा-बहुत हमारे हाथमे जरूर रहता है, और रहना भी चाहिये। सामान्य नियम यह हो सकता है कि घर अैसी जगह ढूँढा जाय, जहाँ बहुत भीड न हो, आसपास गदगी न हो, और हवा और प्रकाश ठीक ठीक मिल सकें।

पानी

शरीरको ज़िन्दा रखनेके लिअे हवाके बाद दूसरा स्थान पानीका है। हवाके बिना मनुष्य थोडे क्षण तक ज़िन्दा रह सकता है और पानीके बिना थोडे दिन तक। पानी अितना आवश्यक है, अिसलिअे अीश्वरने हमे खूब पानी दिया है। बिना पानीकी मरुभूमिमे मनुष्य बस ही नही सकता। सहाराके रेगिस्तान जैसे प्रदेशोमे बस्ती दिखाअी ही नही पडती।

तन्दुरुस्त रहनेके लिअे हरअेक मनुष्यको चौबीस घटेमे पाँच पौड पानी या प्रवाही द्रव्यकी आवश्यकता है। पीनेका पानी हमेशा स्वच्छ होना चाहिये। बहुत जगह पानी स्वच्छ नही होता। कुअेंका पानी पीनेमें हमेशा खतरा रहता है। अुथले (कम गहरे) कुअे और बावडीका पानी पीनेके लायक नही होता। दुःखकी बात यह है कि हम देखकर या चखकर हमेशा यह नही कह सकते कि पानी पीनेके लायक है या नही। देखनेमे और चखनेमे जो पानी अच्छा लगता है, वह दरअसल जहरीला हो सकता है। अिसलिअे अनजाने घर या अनजाने कुअेका पानी न पीनेकी प्रथाका पालन करना अच्छा है। बगालमे तालाब होते है। अुनका पानी अकसर पीनेके लायक नही होता। बडी नदियोंका पानी भी पीनेके लायक नही होता, खास-

४

खुराक

हवा और पानीके विना आदमी जिन्दा ही नहीं रह सकता, यह बात सच है। मगर जीवनको टिकानेवाली चीज तो खुराक ही है। अन्न मनुष्यका प्राण है। खुराक तीन प्रकारकी होती है — मासाहार, शाकाहार और मिश्राहार। असख्य लोग मिश्राहारी है। 'मास' मे मछली और पक्षी भी आ जाते है। दूधको हम किसी भी तरह शाकाहारमे नही गिन सकते। सच पूछा जाय तो वह मासका ही अेक रूप है। मगर लौकिक भाषामे वह मांसाहारमें नही गिना जाता। जो गुण मासमें है वे अधिकाश दूधमे भी है। डॉक्टरी भाषामे वह प्राणिज खुराक — अेनिमल फूड — माना जाता है। अडे सामान्यत मासाहारमे गिने जाते है, मगर दरअसल वे मास नही है। आजकल तो अडे अैसे तरीकेसे पैदा किये जाते है कि मुर्गी मुर्गेको देखे विना भी अडे देती है। अिन अडोमे चूजा कभी बनता ही नही है। अिसलिअे जिन्हे दूध पीनेमे कोअी सकोच नही, अुन्हे अिस प्रकारके अडे खानेमे भी कोअी सकोच नही होना चाहिये।

डॉक्टरी मतका झुकाव मुख्यत मिश्राहारकी ओर है। मगर पश्चिममे डॉक्टरोका अेक बडा समुदाय अैसा है, जिसका यह दृढ मत है कि मनुष्यके शरीरकी रचनाको देखनेसे वह शाकाहारी ही लगता है। अुनके

दांत, आमाशय अित्यादि अुसे शाकाहारी सिद्ध करते है। शाकाहारमे फलोका समावेश है। फलोमे ताज़े फल और सूखा मेवा अर्थात् बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोजा अित्यादि आ जाते हैं।

मैं शाकाहारका पक्षपाती हूँ। मगर अनुभवसे मुझे यह स्वीकार करना पडा है कि दूध और दूधसे बननेवाले पदार्थ जैसे मक्खन, दही वगैराके बिना मनुष्य-शरीर पूरी तरह टिक नही सकता। मेरे विचारोमें यह महत्त्वका परिवर्तन हुआ है। मैंने दूध-घीके वगैर छह वर्ष निकाले है। अुस वक्त मेरी शक्तिमे किसी तरहकी कमी नही आयी थी। मगर अपनी मूर्खताके कारण मै १९१७ मे सख्त पेचिशका शिकार बना। शरीर हाड-पिंजर हो गया। मैंने हठपूर्वक दवा न ली, और अुतने ही हठसे दूध या छाछ भी लेनेसे अिन्कार किया। शरीर किसी तरह बनता ही नही था। मैंने दूध न लेनेका व्रत लिया था। मगर डॉक्टर कहने लगा — "यह व्रत तो आपने गाय-भैंसके दूधको नज़रमे रखकर लिया था।" "बकरीका दूध लेनेमे आपको कोअी हर्ज नही होना चाहिये" — मेरी धर्मपत्नीने डॉक्टरका समर्थन किया, और मै पिघला। सच कहा जाय तो जिसने गाय-भैंसके दूधका त्याग किया है, अुसे बकरी वगैराका दूध लेनेकी छूट नही होनी चाहिये। क्योकि अुस दूधमें भी पदार्थ तो वही होते है। सिर्फ मात्राका ही फरक होता है। अिसलिअे मेरे व्रतके अक्षरोका ही पालन हुआ है, अुसकी आत्माका नही।

जो भी हो, बकरीका दूध तुरत आया और मैंने वह लिया। लेते ही मुझमें नया चेतन आया, शरीरमें शक्ति आयी और मैं खाटसे अुठा। अिस परसे और अैसे अनेक दूसरे अनुभवो परसे मैं लाचार होकर दूधका पक्ष-पाती बना हूँ। मगर मेरा यह दृढ मत है कि असख्य वनस्पतियोमें कोअी न कोअी अैसी ज़रूर होगी, जो दूध और मासकी आवश्यकता अच्छी तरह पूरी कर सके और अुनके दोषोसे मुक्त हो।

मेरी दृष्टिसे दूध और मास लेनेमे दोष तो है ही। मासके लिअे हम पशु-पक्षियोका नाश करते है, और माँके दूधके सिवा दूसरा दूध पीनेका हमें अधिकार नही है। नैतिक दोषके सिवा केवल आरोग्यकी दृष्टिसे भी अिनमें दोष है। दोनोमें अुनके मालिकके दोष आ ही जाते हैं। पालतू पशु सामान्यत पूरे तन्दुरुस्त नही होते। मनुष्यकी तरह पशुओमे भी अनेक रोग होते है। अनेक परीक्षायें करनेके बाद भी कअी रोग परीक्षककी नज़रसे छूट जाते है। सब पशुओकी अच्छी तरह परीक्षा करवाना असभव लगता है। मेरे पास गोशाला है। मित्रोकी मदद आसानीसे मिल जाती है। परन्तु मै निश्चयपूर्वक नही कह सकता कि मेरी गोशालामे सब पशु निरोगी ही हैं। अिससे अुलटे यह देखनेमे आया है कि जो गाय निरोगी मानी जाती थी वह अन्तमे रोगी सिद्ध हुअी। अिसका पता चलनेसे पहले तो अुस रोगी गायके दूधका अुपयोग होता ही रहता था।

सेवाग्राम-आश्रम आसपासके किसानोसे भी दूध लेता है। अुनके पशुओकी परीक्षा कौन करता है? दूध निर्दोष है या नही अिसकी परीक्षा करना कठिन है। अिसलिअे दूध अुबालकर जितना निर्दोष वन सके अुसरो ही काम चलाना होगा। दूसरी सब जगह आश्रमसे तो कम ही पशुओकी परीक्षा हो सकती है। जो बात दूध देनेवाले पशुओके लिअे है, वह मासके लिअे कतल होनेवाले पशुओके लिअे तो है ही। पर अधिकतर तो हमारा काम भगवान् भरोसे ही चलता है। मनुष्य अपने आरोग्यकी बहुत चिंता नही रखता। अुसने अपने लिअे वैद्यो, डॉक्टरो और नीमहकीमोकी सरक्षक फौज खडी कर रखी है, और अुनके बल पर वह अपने आपको सुरक्षित मानता है। अुसे सबसे अधिक चिंता रहती है धन और प्रतिष्ठा वगैरा प्राप्त करनेकी। यह चिंता दूसरी सब चिन्ताओको हजम कर जाती है। अिसलिअे जब तक कोअी पारमार्थिक डॉक्टर, वैद्य या हकीम लगनसे परिश्रम करके सपूर्ण गुणोवाली कोअी वनस्पति नही ढूंढ निकालता, तब तक मनुष्य दुग्धाहार या मासाहार करता ही रहेगा।

अब ज़रा युक्ताहारके बारेमे विचार करे। मनुष्य-शरीरको स्नायु बनानेवाले, गर्मी देनेवाले, चर्बी बढानेवाले, क्षार देनेवाले और मल निकालनेवाले द्रव्योकी आवश्यकता रहती है। स्नायु बनानेवाले द्रव्य दूध, मास, दालो और सूखे मेवोसे मिलते है। दूध और माससे मिलनेवाले द्रव्य दालो वगैराकी अपेक्षा अधिक आसानीसे पच जाते

है, और सर्वांशमें अधिक लाभदायक है । दूध और मांसमें दूधका दर्जा अूपर है । डॉक्टर लोग कहते हैं कि जब मांस नही पचता, तब भी दूध पच जाता है । जो लोग मांस नही खाते, अुन्हे तो दूधसे बहुत बडी मदद मिलती है । पाचनकी दृष्टिसे कच्चे अंडे सबसे अच्छे माने जाते है ।

मगर दूध या अंडे सब कहांसे पायें ? सब जगह ये मिलते भी नही । दूधके बारेमें अेक बहुत जरूरी बात यही कह दूं । मक्खन निकाला हुआ दूध निकम्मा नही होता । वह अत्यन्त कीमती पदार्थ है । कभी-कभी तो वह मक्खनवाले दूधसे भी अधिक अुपयोगी होता है । दूधका मुख्य गुण स्नायु बनानेवाले प्राणिज पदार्थकी आवश्यकता पूरी करना है । मक्खन निकाल लेने पर भी अुसका यह गुण कायम रहता है । अिसके अलावा सबका सब मक्खन दूधमें से निकाल सके, अैसा यन्त्र तो अभी तक बना ही नही है, और बननेकी संभावना भी कम ही है ।

पूर्ण या अपूर्ण दूधके सिवा दूसरे पदार्थोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है । दूधसे दूसरे दर्जे पर गेहूँ, बाजरा, जुआर, चावल वगैरा अनाज रखे जा सकते है । हिन्दुस्तानके अलग अलग प्रान्तोमें अलग अलग किस्मके अनाज पाये जाते हैं । कअी जगह पर केवल स्वादके खातिर अेक ही गुणवाले अेकसे अधिक अनाज खाये जाते है । जैसे कि गेहूँ, बाजरा और चावल तीनो चीज़े थोड़ी-थोडी मात्रामें अेक साथ खायी जाती है । शरीरके पोषणके लिअे अिस मिश्रणकी आवश्यकता नही है । अिससे

खुराककी मात्रा पर अंकुश नहीं रहता और आमाशयका काम अधिक बढ जाता है। अेक समयमें अेक ही तरहका अनाज खाना ठीक माना जायगा। अिन अनाजोंमें से मुख्यत स्टार्च (निशास्ता) मिलता है। गेहूँ सब अनाजोंका राजा है। दुनिया पर नजर डालें तो गेहूँ सबसे ज्यादा खाया जाता है। आरोग्यकी दृष्टिसे गेहूँ मिले तो चावल अनावश्यक है। जहाँ गेहूँ न मिले, और बाजरा, जुआर अित्यादि अच्छे न लगें या अनुकूल न आयें, वहाँ चावल लेना चाहिये।

अनाज मात्रको अच्छी तरह साफ करके हाथ-चक्कीमें पीसकर बिना छाने अिस्तेमाल करना चाहिये। अनाजकी भूसीमें सत्व और क्षार भी रहते हैं। दोनों बडे अुपयोगी पदार्थ हैं। अिसके अुपरान्त भूसीमें अेक अैसा पदार्थ होता है, जो बगैर पचे निकल जाता है, और अपने साथ मलको भी निकालता है। चावलका दाना नाजुक होनेके कारण अीश्वरने अुसके अूपर छिलका बनाया है, जो खानेके कामका नहीं होता। अिसलिअे चावलको कूटना पडता है। कुटाअी अुतनी ही करनी चाहिये, जिससे अूपरका छिलका निकल जावे। मशीनमें चावलके छिलकेके अलावा अुसकी भूसी भी बिलकुल निकाल डाली जाती है। अिसका कारण यह है कि चावलकी भूसीमें बहुत मिठास रहती है, अिसलिअे अगर भूसी रखी जाय तो अुसमें सुसरी या कीडा पड जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसी निकाल दें, तो बाकी केवल स्टार्च रह जाता है, और भूसीमें अनाजका

बहुत कीमती हिस्सा चला जाता है। गेहूं और चावलकी भूसीको अकेली पकाकर भी खाया जा सकता है। अुसकी रोटी भी बन सकती है। कोंकणी चावलोंका तो आटा पीस-कर अुसकी रोटी ही गरीब लोग खाते हैं। पूरे चावल पकाकर खानेकी अपेक्षा चावलके आटेकी रोटी शायद अधिक पाचक हो, और थोडी खानेसे पूरा सन्तोष भी दे।

हम लोगोंको दाल या शाकके साथ रोटी खानेकी आदत है। अिससे रोटी पूरी तरह चबायी नहीं जाती। स्टार्चवाले पदार्थोंको जितना चबायें और वे थूकके साथ जितने मिलें, अुतना ही अच्छा है। यह थूक स्टार्चके पचनेमें मदद करता है। अगर खुराकको बिना चबाये निगल जायें, तो अुसके पचनेमें थूककी मदद नहीं मिल सकती। अिसलिअे खुराकको अैसी स्थितिमें खाना कि जिससे अुसे चबाना पडे, अधिक लाभदायक है।

स्टार्च-प्रधान अनाजोंके बाद स्नायु बाँधनेवाली (प्रोटीड प्रधान) दालों अित्यादिको दूसरा स्थान दिया जाता है। दालके बिना खुराकको सब लोग अपूर्ण मानते हैं। मांसाहारीको भी दाल तो चाहिये ही। जिसको मेहनत-मजदूरी करनी पडती है और जिसे पूरी मात्रामें या बिलकुल दूध नहीं मिलता, अुनका गुजारा दालके बिना न चले यह मैं समझ सकता हूँ। मगर मुझे यह कहनेमें जरा भी संकोच नहीं होता कि जिन्हें शारीरिक काम कम करना पडता है — जैसे कि क्लार्क, व्यापारी, वकील, डॉक्टर या शिक्षक — और जिन्हें दूध पूरी मात्रामें मिल जाता है, अुन्हें दालकी

आवश्यकता नही हैं। सामान्यत दाल भारी खुराक मानी जाती हैं, और स्टार्च-प्रधान अनाजकी अपेक्षा वहुत कम मात्रामें खायी जाती है। दालोमे मटर और लोविया वहुत भारी हैं। मूंग और मसूर हलके माने जाते है।

तीसरा दर्जा शाकभाजी और फलोको देना चाहिये। शाक और फल हिन्दुस्तानमे सस्ते होने चाहियें, मगर अैसा नही है। वे केवल शहरियोकी खुराक माने जाते है। गाँवोमे हरी तरकारी भाग्यसे ही मिलती हैं। और वहुत जगह फल भी नही मिलते। अिस खुराककी कमी हिंदुस्तानके लिअे वडी शरमकी वात है। देहाती चाहे तो काफी शाकभाजी पैदा कर सकते हैं। फलोके पेडोके वारेमे कठिनाअी जरूर है, क्योकि ज़मीनकी काश्तके कानून सख़्त और गरीवोको दवानेवाले हैं। मगर यह तो हमारे विषयके वाहरकी वात हुअी।

ताजे शाकभाजीमे पत्तोवाली जो भी भाजी मिले वह काफी मात्रामे हर रोज लेनी चाहिये। जो शाक स्टार्च-प्रधान है, अुनकी गिनती यहाँ मैने शाकभाजीमे नही की है। आलू, शकरकद, रतालू और जमीकन्द स्टार्च-प्रधान शाक हैं। अिन्हे अनाजकी पदवी देनी चाहिये। दूसरे कम स्टार्चवाले शाक काफी मात्रामे लेने चाहिये। ककडी, लूनीकी भाजी, सरसोका साग, सोअेकी भाजी, टमाटर अित्यादिको पकानेकी कोअी आवश्यकता नही रहती। अुन्हे साफ करके और अच्छी तरह धोकर थोडी मात्रामे कच्चा खाना चाहिये।

फलोंमें मौसमके जो फल मिल सकें लेने चाहिये। आमके मौसममें आम, जामुनके मौसममें जामुन, अिसी तरह अमरूद, पपीता, संतरा, अंगूर, मीठे नीबू (शरबती या स्वीट लाइम), मोसम्बी वगैरा फलोंका ठीक ठीक अुपयोग होना चाहिये। फल खानेका सबसे अच्छा वक्त सुबहका है। सवेरे दूध और फलका नाश्ता करनेसे पूरा संतोष मिल जाता है। जो लोग खाना जल्दी खाते है, अुनके लिअे सवेरे केवल फल ही खाना अच्छा है।

केला अच्छा फल है। मगर अुसमें स्टार्च बहुत रहता है। अिसलिअे वह रोटीकी जगह लेता है। केला, दूध और भाजी संपूर्ण खुराक है।

मनुष्यकी खुराकमें थोडी-बहुत चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है। वह घी और तेलसे मिल जाती है। घी मिल सके तो तेलकी कोअी आवश्यकता नही रहती। तेल पचनेमें भारी होते है और शुद्ध घीके बराबर गुणकारी नहीं होते। सामान्य मनुष्यके लिअे तीन तोला घी काफी समझना चाहिये। दूधमें घी आ ही जाता है। अिसलिअे जिसे घी न मिल सके, वह तेल खाकर चर्बीकी मात्रा पूरी कर सकता है। तेलोंमें तिलका, नारियलका और मूंगफलीका तेल अच्छा माना जाता है। तेल ताजा होना चाहिये। अिसलिअे देशी घानीका तेल मिल सके तो अच्छा है। जो घी और तेल बाजारमें मिलता है, वह लगभग निकम्मा होता है। यह दुःखकी और शरमकी बात है। मगर जब तक व्यापारमें कानून या लोकशिक्षणके द्वारा अीमानदारी दाखिल नही होती, तब तक लोगोंको

सावधानी रखकर, मेहनत करके अच्छी और शुद्ध चीज़े प्राप्त करनी होगी। अच्छी और शुद्ध चीज़के बदले कैसी भी मिले असे कभी संतोष नही मानना चाहिये। बनावटी घी या ख़राब तेल खानेके बदले घी-तेलके बगैर गुज़ारा करनेका निश्चय ज्यादा पसन्द करने योग्य है।

जैसे खुराकमे चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है, वैसे ही गुड और खाँडकी भी। मीठे फलोसे काफी मिठास मिल जाती है, तो भी तीन तोला गुड या खाँड लेनेमे कोअी हानि नही है। मीठे फल न मिले तो गुड और खाँड लेनेकी आवश्यकता रहती है। मगर आजकल मिठाअी पर जो अितना ज़ोर दिया जाता है, वह ठीक नही है। शहरोंमें रहनेवाले बहुत ज्यादा मिठाअी खाते है, जैसे कि खीर, रबडी, श्रीखड, पेडा, बर्फी, जलेबी वगैरा मिठाअियाँ। ये सब अनावश्यक है और अधिक खानेसे नुकसान ही करती है। जिस देशमे करोडो लोगोको पेटभर अन्न भी नही मिलता, वहाँ जो पकवान खाते है, वे चोरीका माल खाते है, यह कहनेमें मुझे तनिक भी अतिशयोक्ति नही लगती।

जो मिठाअीके बारेमे कहा है, वह घी-तेलको भी लागू होता है। घी-तेलमें तली हुअी चीज़े खाना बिलकुल ज़रूरी नही है। पूरी, लड्डू वगैरा बनानेमे घी खर्च करना अविचारीपन है। जिन्हें आदत नही होती, वे ये चीज़े खा ही नही सकते। अंग्रेज़ जब हमारे देशमें आते है, तब हमारी मिठाअियाँ और घीमे पकाअी हुअी चीज़ें वे खा ही नही सकते। जो खाते है, वे बीमार पडते

है, यह मैंने कभी बार देखा है। स्वाद तो सिर्फ आदतकी बात है। भूख जो स्वाद पैदा करती है वह छप्पन भोगोंमें भी नहीं मिलता। भूखा मनुष्य सूखी रोटी भी बहुत स्वादसे खायगा। जिसका पेट भरा हुआ है, वह अच्छेसे अच्छा माना जानेवाला पकवान भी नहीं खा सकेगा।

अब हम यह विचार करें कि हमें कितना खाना चाहिये और कितने बार खाना चाहिये। सब खुराक औषधिके रूपमें लेनी चाहिये, स्वादकी खातिर हरगिज़ नहीं। स्वादमात्र रसमें होता है और रस मुखमें है। पेट क्या चाहता है, अिसका पता बहुत कम लोगोंको रहता है। कारण यह है कि हमें गलत आदतें पड गयी हैं।

जन्मदाता मातापिता कोअी त्यागी और संयमी नहीं होते। अुनकी आदतें थोडे-बहुत प्रमाणमें बच्चोंमें भी अुतरती हैं। गर्भाधानके बाद माता जो खाती है, अुसका असर बालक पर पडता ही है। फिर बाल्यावस्थामें माता बच्चेको अनेक स्वाद सिखाती है। जो कुछ वह स्वयं खाती है, अुसमें से बच्चेको भी खिलाती है। परिणाम यह होता है कि बचपनसे ही पेटको बुरी आदतें पड जाती हैं। पडी हुअी आदतोंको मिटा सकनेवाले विचारशील लोग थोडे ही होते हैं। मगर जब मनुष्यको यह भान होता है कि वह अपने शरीरका संरक्षक है और अुसने शरीरको सेवाके लिअे अर्पण कर दिया है, तब शरीरको स्वस्थ रखनेके नियम जाननेकी अुसे अिच्छा होती है और अुन नियमोंका पालन करनेका वह महाप्रयास करता है।

अूपरके दृष्टिबिन्दुसे, वुद्धिजीवी मनुष्यके लिअे चौवीम घटेमें खुराकका नीचे लिखा प्रमाण योग्य माना जा सकता है

१ गायका दूध दो पौंड ।

२. अनाज छह औंस अर्थात् १५ तोला (चावल, गेहूँ, वाजरा अित्यादि मिलाकर)।

३ शाकमे पत्ता-भाजी तीन औंस, और दूसरे शाक पाँच औंस।

४. कच्चा शाक अेक औस ।

५ तीन तोले घी या चार तोले मक्खन ।

६. गुड या शक्कर तीन तोले ।

७ ताजे फल, जो मिल सकें, रुचि और आर्थिक शक्तिके अनुसार ।

रोज़ दो नीबू लिये जायँ तो अच्छा है। नीबूका रस निकालकर भाजीके साथ या पानीके साथ लेनेसे खटाअीका दाँतो पर ख़राव असर नही पडेगा ।

ये सव वजन कच्चे अर्थात् बिना पकाये हुअे पदार्थोंके है। नमकका प्रमाण यहाँ नही दिया है। वह रुचिके अनुसार अूपरसे लिया जा सकता है ।

हमें दिनमे कितने वार खाना चाहिये ? वहुत लोग तो दिनमे केवल दो ही वार खाते हैं। सामान्यत तीन वार खानेकी प्रथा है — सवेरे काम पर वैठनेसे पहले, दोपहरको और शाम या रात्रिको। अिससे अधिक वार खानेकी आवश्यकता नही होती। शहरोमे रहनेवाले कुछ

लोग समय-समय पर कुछ न कुछ खाते ही रहते हैं। यह आदत नुकसानदेह है। आमाशयको भी आखिर आराम चाहिये।

५

मसाले

खुराकका विवेचन करते समय मैंने मसालोंके बारेमें कुछ नहीं कहा। नमकको मसालोंका राजा कह सकते हैं, क्योंकि नमकके बिना सामान्य मनुष्य कुछ खा ही नहीं सकता। अिसलिअे नमकको 'सब रस' भी कहा गया है। शरीरको कअी क्षारोंकी आवश्यकता रहती है। अुनमें से नमक भी अेक है। ये क्षार खुराकमें होते ही हैं। मगर अशास्त्रीय तरीकेसे पकानेके कारण कुछ क्षारोंकी मात्रा कम हो जाती है, अिसलिअे वे अूपरसे लेने पडते हैं। अैसा ही अेक अत्यन्त आवश्यक क्षार नमक है। अिसलिअे अुसे थोडे प्रमाणमें अलगसे खानेको मैंने पिछले प्रकरणमें कहा है।

मगर कअी अैसे मसाले, जिनकी शरीरको सामान्यतः कोअी आवश्यकता नहीं होती, केवल स्वादकी खातिर या पाचनशक्ति बढानेकी खातिर लिये जाते हैं, जैसे कि हरी या सूखी लाल मिर्च, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, राअी, मेथी, हींग अित्यादि। अिनके विषयमें पचास वर्षके निजी अनुभवसे मेरी यह राय बनी है कि शरीरको पूरी

तरह नीरोग रखनेके लिअे अिनमे मे अेककी भी आवश्यकता नही है। जिनकी पाचनशक्ति विलकुल कमजोर हो गअी है, अुन्हे केवल औषधिके रूपमे, अमुक समयके लिअे, निश्चित मात्रामें मसाले लेने पडे तो भले ले। मगर स्वादकी खातिर तो अैसी चीजका आग्रहपूर्वक निषेध मानना चाहिये। हर प्रकारका मसाला, यहां तक कि नमक भी, अनाज और शाकके स्वाभाविक रसका नाश करता है। जिसकी जीभ विगड नही गअी है, अुसे स्वाभाविक रसमे जो स्वाद आता है वह मसाला या नमक डालनेके वाद नही आता। अिसीलिअे मैंने सूचना की है कि नमक लेना हो तो अूपरसे लिया जाय। मिर्च तो पेट और मुंहको जलाती है। जिसे मिर्च खानेकी आदत नही, वह शुरूमे तो अुसे खा ही नही सकता। मैंने देखा है कि मिर्च खानेसे कअी लोगोंका मुंह आ जाता है--अुसमे छाले पड जाते है। और अेक आदमी, जिसे मिर्च खानेका वहुत शौक था, भर जवानीमे अिसी कारण मृत्युका शिकार भी वना था।

दक्षिण अफ्रीकाके हवशी मिर्चको छू भी नही सकते। खुराकमे हल्दीका रंग वे वरदाश्त नही कर सकते। अंग्रेज भी हमारे मसाले नही खाते। हिन्दुस्तानमे आनेके वाद आदत पड जाय तो वात अलग है।

चाय, कॉफी, कोको

अिन तीनोंमें से अेककी भी शरीरको आवश्यकता नही। चायका प्रचार चीनसे हुआ कहा जाता है। चीनमे अुसका खास अुपयोग है। वहाँ पानी अक्सर शुद्ध नही होता। पानीको अुबालकर पिया जाय तो पानीका विकार दूर किया जा सकता है। किसी चतुर चीनीने चाय नामकी घास ढूंढ निकाली। वह घास बहुत थोडी मात्रामे भी अुबलते पानीमे डाली जाय, तो पानीका रंग सुनहरी हो जाता है। अगर अिस तरह पानी सुनहरी रंग पकड़ ले, तो यह अिस बातकी पक्की निशानी है कि पानी अुबल चुका है। सुना है कि चीनमें लोग अिसी तरह पानीकी परीक्षा करते है, और वही पानी पीते हैं। चायकी दूसरी विशेषता यह है कि अुसमे अेक तरहकी खुशबू रहती है। अूपर लिखे तरीकेसे बनी हुअी चायको निर्दोष मान सकते है। अैसी चाय बनानेका यह तरीका है: अेक चम्मच चाय छलनीमे डाली जाय। छलनीको चायके बर्तन पर रखा जाय। छलनी पर धीरे धीरे अुबला हुआ पानी डाला जाय। नीचे जो पानी आये अुसका रंग सुनहरी हो तो समझ ले कि पानी ठीक अुबल चुका है।

जैसी चाय सामान्यत पी जाती है, अुसका कोअी गुण तो जाननेमे नही आया। मगर अुसमे अेक भारी

दोष होता है । अर्थात् अुसमे टेनीन होता है । टेनीन अैसी चीज़ है, जो चमडेको पकानेके काममे आती है । यही काम टेनीनवाली चाय आमाशय (stomach) मे जाकर करती है । आमाशयके भीतर टेनीनकी तह चढनेसे अुसकी पाचनशक्ति कम होती है । अिससे अपच होता है । कहा जाता है कि अिंग्लैंडमें तो असख्य औरतें केवल कडक चायकी आदतके कारण अनेक रोगोका शिकार बनती है । जिन्हे चायकी आदत है, अुन्हे समय पर चाय न मिले तो वे व्याकुल हो जाते हैं । चायका पानी गरम होता है । अुसमे थोडी चीनी और थोडासा दूध डाला जाता है । यह चायका गुण ज़रूर माना जा सकता है । मगर दूधमे पानी डालकर अुसे गरम किया जाये और अुसमे चीनी या गुड डाला जाय, तो अुससे वही काम अच्छी तरह निकलता है । अुबलते पानीमें अेक चम्मच शहद और आधा चम्मच नीबूका रस डाला जाय, तो सुन्दर पेय बन जाता है ।

जो चायके विषयमे कहा है, वह कॉफीको भी थोडे-बहुत प्रमाणमे लागू होता है । कॉफीके बारेमे अेक कहावत है,

"कफकाटन, वायुहरण, धातुहीन, बलक्षीण,
लोहूका पानी करे, दो गुण, अवगुण तीन ।"

जो राय मैंने चाय और कॉफीके बारेमे दी है, वही कोकोके बारेमें भी है । जिसकी पाचनक्रिया नियमित है, अुसे चाय, कॉफी और कोकोकी मददकी आवश्यकता नही

रहती। अपने लम्बे अनुभव पर से मैं कह सकता हूँ कि तन्दुरुस्त मनुष्यको सामान्य खुराकमें पूरा सतोष मिल जाता है। मैंने अुपरोक्त तीनों चीजोंका खूब सेवन किया है। जब मैं ये चीजें लेता था, तब शरीरमें कुछ न कुछ बिगाड रहा ही करता था। अिन चीजोंके त्यागसे मैंने कुछ भी खोया नहीं है, अुल्टा बहुत पाया है। जो स्वाद मुझे चाय अित्यादिमें मिलता था, अुससे कहीं अधिक स्वाद अब मैं अुबली हुअी सामान्य भाजियोंके रसमें पाता हूँ।

७

मादक पदार्थ

हिन्दुस्तानमें शराब, भाँग, गाँजा, तम्बाखू और अफीम मादक पदार्थोंमें गिने जा सकते हैं। शराबमें अिस देशमें पैदा होनेवाली ताडी और अेरक आते हैं, और परदेशसे आनेवाली शराबोंका तो कोअी हिसाब ही नहीं है। ये सब सर्वथा त्याज्य हैं। शराब पीकर मनुष्य अपना होश खो बैठता है, और निकम्मा बन जाता है। जिसको शराबकी लत लगी होती है, वह खुद बरबाद होता है और अपने परिवारको भी बरबाद करता है। वह सब मर्यादायें तोड देता है।

अेक पक्ष अैसा है कि जो निश्चित (मर्यादित) मात्रामें शराब पीनेका समर्थन करता है, और कहता है

कि जिनसे फायदा होता है। मुझे अिस दलीलमे कुछ सार नहीं लगता। पर घडीभरके लिअे अिस दलीलको मान ले तो भी अनेक अैसे लोगोकी खातिर, जो कि मर्यादामे रह ही नही सकते, अिस चीजका त्याग करना चाहिये।

पारसी भाअियोने ताडीका बहुत समर्थन किया है। वे कहते है कि ताडीमे मादकता तो है, मगर ताडी अेक खुराक है, और दूसरी खुराकको हजम करनेमे मदद पहुँचाती है। अिस दलील पर मैने खूब विचार किया है और अिस बारेमे काफी पढा भी है। मगर ताडी पीनेवाले बहुतसे गरीबोकी मैने जो दुर्दशा देखी है, अुस पर से मै अिस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि ताडीको मनुष्यकी खुराकमे स्थान देनेकी कोअी आवश्यकता नही है।

ताडीमे जो गुण माने जाते है, वे सब हमे दूसरी खुराकमे मिल जाते है। ताडी खजूरीके रससे बनती है। खजूरीके शुद्ध रसमे मादकता बिलकुल नही होती। अुसे नीरा कहते है। ताजी नीराको अैसीकी अैसी पीनेसे कअी लोगोको दस्त साफ आता है। मैने खुद नीरा पीकर देखी है। मुझ पर अुसका अैसा असर नही हुआ। परन्तु वह खुराकका काम तो अच्छी तरहसे देती है। चाय अित्यादिके बदले मनुष्य सवेरे नीरा पी ले, तो अुसे दूसरा कुछ पीने या खानेकी आवश्यकता नही रहनी चाहिये। नीराको गन्नेके रसकी तरह पकाया जाय तो अुससे बहुत अच्छा गुड तैयार होता है। खजूरी ताडकी अेक किस्म है। हमारे देशमे अनेक प्रकारके ताड कुदरती तौर पर अुगते है। अुन

सबमें से नीरा निकल सकती है। नीरा अैसी चीज़ है जिसे निकालनेकी जगह पर ही तुरत पीना अच्छा है। नीरामें मादकता जल्दी पैदा हो जाती है। अिसलिअे जहाँ अुसका तुरत अुपयोग न हो सके, वहाँ अुसका गुड बना लिया जाय तो वह गन्नेके गुडकी जगह ले सकता है। कअी लोग मानते हैं कि ताड-गुड गन्नेके गुडसे अधिक गुणकारी है। अुसमें मिठास कम होती है, अिसलिअे वह गन्नेके गुडकी अपेक्षा अधिक मात्रामें खाया जा सकता है। ग्रामोद्योग-सघके द्वारा ताड-गुडका काफी प्रचार हुआ है। मगर अभी और ज्यादा मात्रामें अिसका प्रचार होना चाहिये। जिन ताडोंके रससे ताडी बनाअी जाती है, अुन्हींसे गुड़ बनाया जाये तो हिन्दुस्तानमें गुड और खाँड़की कभी तगी पैदा न हो, और गरीबोंको सस्ते दाममें अच्छा गुड मिल सके। ताड-गुडकी मिश्री और शक्कर भी बनाअी जा सकती है। मगर गुड शक्कर या चीनीसे बहुत अधिक गुणकारी है। गुडमें जो क्षार हैं, वे शक्कर या चीनीमें नही होते। जैसे बिना भूसीका आटा और बिना भूसीका चावल होता है, वैसे ही बिना क्षारकी शक्करको समझना चाहिये। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि ख़ुराक जितनी अधिक स्वाभाविक स्थितिमें खाअी जाय, अुतना ही अधिक पोषण अुसमें से हमें मिलता है।

ताडीका वर्णन करते हुअे मुझे स्वभावत· नीराका अुल्लेख करना पडा, और अुसके सबन्धमें गुडका। मगर शराबके बारेमें मुझे अभी और कहना है। शराबसे पैदा

होनेवाली बुराअीका जितना कडुआ अनुभव मुझे हुआ है, मैं नही जानता कि अुतना सार्वजनिक काम करनेवाले किसी और सेवकको हुआ होगा। दक्षिण अफ्रीकामे 'गिरमिट' (अर्ध गुलामी) मे काम करनेवाले हिंदुस्तानियोमे वहुतसे शराव पीनेके आदी होते थे। वहाँ यह कानून था कि हिन्दुस्तानी शराव अपने घर नही ले जा सकते; जितनी पीना हो, शरावकी दुकान पर वैठकर पीये। स्त्रियाँ भी शरावका शिकार वनी होती थी। अुनकी जो दशा मैंने देखी है, वह अत्यन्त करुणाजनक थी। जो अुसे जानता है, वह कभी शराव पीनेका समर्थन नही करेगा।

वहाँके हवशियोको सामान्यत अपनी मूल स्थितिमे शराव पीनेकी आदत नही होती। कहा जा सकता है कि अुनके मजदूर-वर्गका तो शरावने नाश ही कर दिया है। कअी मजदूर अपनी कमाअी शरावमे स्वाहा करते दिखाअी देते है। अुनका जीवन निरर्थक वन जाता है।

और अग्रेजोका? सभ्य माने जानेवाले अग्रेजोको मैंने गटरोमे पडे देखा है। यह अतिशयोक्ति नही है। लडाअीके समय जिन गोरोको ट्रान्सवाल छोडना पडा था, अुनमे से अेकको मैंने अपने घरमे रखा था। वह अिन्जीनियर था। थियोसोफिस्ट होते हुअे भी अुसे शरावकी लत थी। शराव न पी हो, तव अुसके सव लक्षण अच्छे रहते थे। लेकिन जव पी लेता, तो विलकुल दीवाना वन जाता था। अुसने शराव छोडनेका वहुत प्रयत्न किया, मगर जहाँ तक मैं जानता हूँ वह अन्त तक अिसमें सफल न हो सका।

दक्षिण अफ्रीकासे वापिस हिन्दुस्तानमें आकर भी मुझे शराबके दुःखद अनुभव ही हुअे। कितने ही राजा-महाराजा शराबकी बुरी आदतके कारण बरबाद हुअे हैं और हो रहे हैं। जो अुनके विषयमें सच है, वह थोड़े-बहुत प्रमाणमें अनेक धनिक युवकोंको भी लागू होता है। मज़दूर-वर्गकी स्थितिका अभ्यास किया जाय, तो वह भी दयाजनक ही है। अैसे कड़ुअे अनुभवोंके बाद मैं शराबका सख्त विरोधी बना हूँ तो अिसमें आश्चर्यकी क्या बात है?

अेक वाक्यमें कहूँ तो शराबसे मनुष्य अपने शरीर, मन और बुद्धिको क्षीण करता है और पैसा बरबाद करता है।

८

अफीम

जो टीका शराबखोरीके विषयमें की, वही अफीम पर भी लागू होती है। दोनों व्यसनोंमें भेद ज़रूर है। शराबका नशा जब तक रहता है, मनुष्यको पागल बनाये रखता है। अफीम मनुष्यको जड़ बना देती है। अफीमची आलसी हो जाता है, तन्द्रावश रहता है और किसी कामका नहीं रहता।

शराबखोरीके बुरे परिणाम हम रोज़ अपनी आँखों देख सकते हैं। अफीमका असर अुस तरह प्रत्यक्ष नहीं दीखता। अफीमका ज़हरीला असर प्रत्यक्ष देखना हो तो अुड़ीसा और आसाममें जाकर देख सकते हैं। वहाँ

हज़ारो लोग अिस दुर्व्यसनमे फँसे हुअे दिखाअी देते हैं। जो अिस व्यसनके शिकार वने हुअे हैं, वे अैसे लगते हैं मानो कब्रमे पैर लटका कर वैठे हो।

मगर अफीमका सवसे खराव असर तो चीनमें हुआ कहा जाता है। चीनियोका शरीर हिन्दुस्तानियोसे ज्यादा मजबूत होता है। परन्तु जो अफीमके फंदेमें फँस चुके हैं, वे मुर्दे-से दिखाअी देते हैं। जिसको अफीमकी लत लगी होती है, वह दीन वन जाता है और अफीम हासिल करनेके लिअे कोअी भी पाप करनेको तैयार हो जाता है।

चीनियो और अग्रेज़ोंके वीच अेक लडाअी हुअी थी, जो अफीमकी लड़ाअीके नामसे अितिहासमें प्रसिद्ध है। चीन हिन्दुस्तानकी अफीम लेना नही चाहता था, जव कि अग्रेज़ ज़वरदस्ती चीनके साथ अुस अफीमका व्यापार करना चाहते थे। अिस लडाअीमें हिन्दुस्तानका भी दोप था। हिन्दुस्तानमें वहुतसे अफीमके ठेकेदार थे। अिससे अुन्हें अच्छी कमाअी भी होती थी। हिन्दुस्तानको महसूलमें चीनसे करोडो रुपये मिलते थे। यह व्यापार प्रत्यक्ष रूपमें अनीतिमय था, तो भी चला। अन्तमें अिग्लैंडमें भारी आन्दोलन हुआ, और अफीमका व्यापार वन्द हुआ। जो चीज़ अिस तरह प्रजाका नाश करनेवाली है, अुसका व्यसन क्षण भरके लिअे भी सहन करने योग्य नही है।

अितना कहनेके वाद, यह स्वीकार करना चाहिये कि वैद्यक या चिकित्सा-शास्त्रमें अफीमका वहुत वडा

स्थान है । वह अैसी दवा है जिसके बिना चल ही नही सकता । अिसलिअे अफीमका व्यसन मनुष्य स्वेच्छासे छोड दे तभी अुसका अुद्धार हो सकेगा। चिकित्सा-शास्त्रमें अुसका स्थान भले ही रहे । परन्तु जो चीज़ हम दवाके तौर पर ले सकते हैं, वह व्यसनके तौर पर थोडे ही ले सकते है । अगर ले तो वह जहरका काम करेगी । अफीम तो प्रत्यक्ष ज़हर ही है । अिसलिअे व्यसनके रूपमें वह सर्वथा त्याज्य है ।

६

तम्बाखू

तम्बाखूने तो गज़व ही ढाया है । अिसके पजेसे भाग्यसे ही कोअी छूटता है । सारा जगत अेक या दूसरे रूपमे तम्बाखूका सेवन करता है। टॉल्स्टॉयने अिसे व्यसनोमें सबसे खराब माना है । अुन ऋषिका यह वचन ध्यान देनेके लायक है । अुन्होने तम्बाखू और शराब दोनोका काफी अनुभव लिया था, और दोनोकी हानियाँ वे स्वय जानते थे । अैसा होते हुअे भी मुझे यह स्वीकार करना चाहिये कि शराब और अफीमकी तरह तम्बाखूके दुष्परिणाम प्रत्यक्ष रूपसे मैं स्वय बता नही सकता । अितना कह सकता हूँ कि अिसका अेक भी फायदा मै नही जानता । जो अिसका सेवन करते है अुनके सिर

अिसका खर्च भी खूब पडता है । अेक अंग्रेज़ मजिस्ट्रेट तम्बाखू पर हर महीने पाँच पौंड अर्थात् ७५ रुपये खर्च करता था । अुसका महीनेका वेतन था २५ पौंड । दूसरे शब्दोमे अपनी कमाअीका पाँचवाँ भाग अर्थात् बीस प्रतिशत वह धुअेंमे अुडा देता था ।

तम्बाखू पीनेवालेकी विवेक-शक्ति अितनी मन्द पड जाती है कि वह तम्बाखू पीते समय अपने पडोसीका विचार नही करता । रेलगाडीमे मुसाफिरी करनेवालोको अिस चीज़का काफी अनुभव होता है । जो तम्बाखू नही पीते, वे तम्बाखूका धुआँ सहन ही नही कर सकते । मगर पीनेवाला अक्सर अिस बातका विचार नही करता कि पासवालेको क्या लगता होगा । अिसके अुपरान्त तम्बाखू पीनेवालोको अक्सर थूकना पडता है, और वे बिना सकोच कही भी थूक देते है ।

तम्बाखू पीनेवालेके मुँहमे अेक तरहकी असह्य बदबू निकलती है । सभव है कि तम्बाखू पीनेवालेकी सूक्ष्म भावनाये मर जाती हो । और यह भी सभव है कि अुन्हें मारनेके लिअे ही मनुष्यने तम्बाखू पीना शुरू किया हो । अिसमे तो शक है ही नही कि तम्बाखू पीनेसे मनुष्यको अेक तरहका नशा चढ जाता है, और अुस नशेमें वह अपनी चिन्ताओ और दु खोको भूल जाता है । टॉल्स्टॉय अपने अेक अुपन्यासमें अेक पात्रसे भयकर काम करवाते है । यह काम करनेसे पहले अुसे शराब पिलवाते है । पात्रको अेक भयकर खून करना था । मगर शराबके

नशेमे भी अुसे खून करनेमे सकोच होता है। विचार करते करते वह सिगार जलाता है, और घुआँ अुडाता है। धुअेंको अूपर चढते हुअे देखता है और देखते-देखते बोल अुठता है — "मै कैसा डरपोक हूँ! खून करना यदि कर्त्तव्य है, तो फिर सकोच क्यो? चल अुठ, और अपना काम कर।" अिस तरह अुसकी धूम्रवश विचलित बुद्धि अुससे अेक निर्दोष आदमीका खून करवाती है। मै जानता हूँ कि अिस दलीलका बहुत असर नही पड सकता। तम्बाखू पीनेवाले सबके सब पापी नही होते। यह कहा जा सकता है कि करोडो तम्बाखू पीनेवाले अपना जीवन सामान्यत. सरलतासे व्यतीत करते है। तो भी जो विचार-शील है, अुन्हें अुपर्युक्त दृष्टान्त पर मनन करना चाहिये। टॉल्स्टॉयके कहनेका सार यह है कि तम्बाखूके नशेमे मनुष्य छोटे छोटे पाप क्रिया करता है। अुसकी विवेकबुद्धि मन्द पड़ जाती है।

हिन्दुस्तानमें हम लोग तम्बाखू केवल पीते ही नही, सूंघते भी है, और जरदेके रूपमें खाते भी है। कुछ लोग मानते है कि तम्बाखू सूंघनेसे फायदा होता है। वैद्य और हकीमकी सलाहसे वे तम्बाखू सूंघते है। मेरा मत यह है कि अिसकी कुछ आवश्यकता नही। तन्दुरुस्त मनुष्योको अैसी चीज़ोकी आवश्यकता होनी ही नही चाहिये।

जरदा खानेवालोका तो कहना ही क्या? तम्बाखू पीना, सूंघना और खाना, अिन तीनोमें तम्बाखू खाना

सबसे गन्दी चीज़ है । अिसमें जो गुण माना जाता है, वह केवल भ्रम है ।

हम लोगोमे अेक कहावत है कि खानेवालेका कोना, सूंघनेवालेका कपडा और पीनेवालेका घर ये तीनो समान है । जरदा खानेवाला सावधान हो तो थूकदान रखता है, मगर अधिकाश लोग अपने घरके कोनोमें और दीवारो पर थूकते शरमाते नही है । पीनेवाले धुअेंसे अपना घर भर देते हैं और नसवार सूंघनेवाले अपने कपडे बिगाडते है । कोअी कोअी अपने पास रूमाल रखते है, पर वह अपवादरूप है । आरोग्यका पुजारी दृढ निश्चय करके सब व्यसनोकी गुलामीसे छूट जायगा । बहुतोको अिनमें से अेक, या दो या तीनो व्यसन लगे होते है । अिसलिअे अुन्हें अिससे घृणा नही होती । मगर शान्त चित्तसे विचार किया जाय तो तम्बाखू फूंकनेकी क्रियामे या लगभग सारा दिन जरदे या पानके बीडे वगैरासे गाल भर रखनेमें या नसवारकी डिबिया खोलकर सूंघते रहनेमें कोअी शोभा नही है । ये तीनो व्यसन गदे है ।

१०

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यका मूल अर्थ है ब्रह्मकी प्राप्तिके लिअे चर्या। सयमके विना ब्रह्म मिल ही नही सकता। सयममें सर्वोपरि स्थान अिन्द्रिय-निग्रहका है। ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ स्त्रीसगका त्याग और वीर्य-सग्रहकी साधना ममझा जाता है। सव अिन्द्रियोका सयम करनेवालेके लिअे वीर्य-सग्रह सहज और स्वाभाविक क्रिया हो जाती है। स्वाभाविक रीतिसे किया हुआ वीर्य-सग्रह ही अिच्छित फल देता है। अैसा ब्रह्मचारी क्रोधादिसे मुक्त होता है। सामान्यत. जो ब्रह्मचारी कहे जाते है, वे क्रोधी और अहकारी देखनेमे आते है, मानो अुन्होने क्रोध और अभिमान करनेका ठेका ही ले लिया हो।

यह भी देखनेमे आता है कि जो ब्रह्मचर्य-पालनके सामान्य नियमोकी अवगणना करके वीर्य-सग्रह करनेकी आशा रखते है, अुन्हे निराश होना पडता है, और कुछ तो दीवाने-जैसे वन जाते है। दूसरे निस्तेज देखनेमें आते है। वे वीर्य-सग्रह नही कर सकते, और केवल स्त्रीसग न करनेमे सफल हो जाने पर अपने आपको कृतार्थ समझते है। स्त्रीसग न करनेसे ही कोअी ब्रह्मचारी नही वन जाता। जब तक स्त्रीसगमें रस रहता है, तव तक ब्रह्मचर्यकी प्राप्ति हुअी नही कही जा सकती। जो स्त्री या पुरुप अिस रसको जला सकता है, अुसीके वारेमें

कहा जा सकता है कि अुसने अपनी जननेन्द्रिय पर विजय प्राप्त कर ली है। अुसकी वीर्यरक्षा अिस ब्रह्मचर्यका सीधा फल है, परन्तु वही सब-कुछ नही है। सच्चे ब्रह्मचारीकी वाणीमे, विचारमें, और आचारमे अेक अनोखा प्रभाव देखनेमें आता है।

अैसा ब्रह्मचर्य स्त्रियोंके साथ पवित्र सबन्ध रखनेसे या अुनके आवश्यक स्पर्शसे भग नही होगा। अैसे ब्रह्मचारीके लिअे स्त्री और पुरुषका भेद मिट-सा जाता है। अिस वाक्यका कोअी अनर्थ न करे। अिसका अुपयोग स्वेच्छाचारका पोषण करनेके लिअे कभी नही होना चाहिये। जिसकी विषयासक्ति जलकर खाक हो गयी है, अुसके मनमे स्त्री-पुरुषका भेद मिट जाता है, मिट जाना चाहिये। अुसकी सौंदर्यकी कल्पना भी दूसरा ही रूप ले लेती है। वह बाहरके आकारको देखता ही नही। जिसका आचार सुन्दर है, वही स्त्री या पुरुष सुन्दर है। अिसलिअे सुन्दर स्त्रीको देखकर वह विह्वल नहीं बन जायेगा। अुसकी जननेन्द्रिय भी दूसरा रूप ले लेगी, अर्थात् वह सदाके लिअे विकार-रहित बन जायगी। अैसा पुरुष वीर्यहीन होकर नपुसक नही बनेगा, मगर अुसके वीर्यका परिवर्तन होनेके कारण वह नपुसक-सा लगेगा। सुना है कि नपुसकके रस नहीं जलते। मुझे पत्र लिखनेवालोमें से कअीने अिस बातकी साक्षी दी है कि वे चाहते तो है कि अुनकी जननेन्द्रिय जाग्रत हो, मगर वह होती नही। फिर भी वीर्यस्खलन हो जाता है। अुनमे विषयरस तो रहता ही है। अिसलिअे

वे अन्दर ही अन्दर जला करते है। अैसा पुरुष क्षीणवीर्य होकर नपुसक हो गया है, या नपुसक होनेकी तैयारी कर रहा है। यह दयनीय स्थिति है। परन्तु जो रस-मात्रके भस्म हो जानेसे अूर्ध्वरेता हो गया है, अुसका 'नपुसकत्व' बिलकुल अलग ही किस्मका होता है। वह सबके लिअे अिष्ट है। अैसे ब्रह्मचारी विरले ही देखनेमें आते है। मैंने ब्रह्मचर्य-पालनका व्रत १९०६ मे लिया था, अर्थात् मेरा अिस दिशामे छत्तीस वर्षका प्रयत्न है। परतु मैं ब्रह्मचर्यकी अपनी व्याख्याको पूर्णतया पहुँच नही सका। तो भी मेरी दृष्टिसे अिस दिशामे मेरी अच्छी प्रगति हुअी है, और अीश्वरकी कृपा होगी तो पूर्ण सफलता भी शायद यह देह छूटनेसे पहले मिल जाय। अपने प्रयत्नमें मै कभी ढीला नही पडा। मै अितना जानता हूँ कि ब्रह्मचर्यकी आवश्यकताके बारेमे मेरे विचार ज्यादा दृढ बने है। मेरे कुछ प्रयोग समाजके सामने रखनेकी स्थितिको नही प्राप्त हुअे। मुझे सन्तोष हो अिस हद तक अगर वे सफल हो जायँगे तो मैं अुन्हें समाजके आगे रखनेकी आशा रखता हूँ। क्योकि मैं मानता हूँ कि अुनकी सफलतासे पूर्ण ब्रह्मचर्य शायद अपेक्षाकृत सरल बन जायगा।

जिस ब्रह्मचर्य पर मै अिस प्रकरणमे जोर देना चाहता हूँ, वह वीर्यरक्षण तक ही सीमित है। पूर्ण ब्रह्मचर्यका अमोघ लाभ अुससे नही मिलेगा, तो भी अुसकी क़ीमत कुछ कम नही है। अुसके बिना पूर्ण ब्रह्मचर्य असभव है। और अुसके बिना, अर्थात् वीर्य-सग्रहके बिना, पूर्ण

आरोग्यकी रक्षा भी अशक्य-सी समझना चाहिये। जिस वीर्यमें दूसरे मनुष्यको पैदा करनेकी शक्ति है, अुस वीर्यका व्यर्थ स्खलन होने देना महान अज्ञानकी निशानी है। वीर्यका अुपयोग भोगके लिअे नहीं परन्तु केवल प्रजोत्पत्तिके लिअे है, यह हम पूरी तरह समझ लें तो विषयासक्तिके लिअे जीवनमें कोअी स्थान ही न रह जायगा। स्त्री-पुरुष-सगकी खातिर नर-नारी दोनो जिस तरह आज अपना सत्यानाश करते हैं, वह वंद हो जायगा, विवाहका अर्थ ही वदल जायगा, और अुसका जो स्वरूप आज देखनेमे आता है, अुसकी तरफ़ हमारे मनमें तिरस्कार पैदा होगा। विवाह स्त्री-पुरुषके वीच हार्दिक और आत्मिक अैक्यकी निशानी होना चाहिये। विवाहित स्त्री-पुरुष यदि प्रजोत्पत्तिके शुभ हेतुके विना कभी विषयभोगका विचार तक न करें, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी माने जानेके लायक है। अैसा भोग दोनोकी अिच्छा होने पर ही हो सकता है। वह आवेशमें आकर नही होगा, कामाग्निकी तृप्तिके लिअे तो कभी नही। मगर अुसे कर्तव्य मानकर किया जाय, तो अुसके वाद फिर भोगकी अिच्छा भी पैदा नही होनी चाहिये। मेरी अिस बातको कोअी हास्यास्पद न समझे। पाठकको याद रखना चाहिये कि छत्तीस वर्षके अनुभवके वाद मैं यह सव लिख रहा हूँ। मै जानता हूँ कि मै जो कुछ लिख रहा हूँ, वह सामान्य अनुभवसे अुलटा है। ज्यो ज्यो हम सामान्य अनुभवसे आगे बढते है, त्यो त्यो हमारी प्रगति होती है। अनेक अच्छी-वुरी शोधें सामान्य अनुभवके विरुद्ध जाकर ही हो सकी है। चकमकसे

दियासलाअी और दियासलाअीसे विजलीकी शोध अिसी अेक चीज़की आभारी है । जो वात भौतिक वस्तु पर लागू होती है, वही आध्यात्मिक पर भी होती है । पूर्व कालमे विवाह-जैसी कोअी वस्तु थी ही नही । स्त्री-पुरुषके भोग और पशुओके भोगमे कोअी फर्क न था । सयम-जैसी कोअी वस्तु ही नही थी । कअी साहसी लोगोने सामान्य अनुभवमे वाहर जाकर सयम-धर्मकी शोध की । सयम-धर्म कहाँ तक जा सकता है, अिसका प्रयोग करनेका हम सवको अधिकार है । और अैसा करना हमारा कर्तव्य भी है । अिसलिअे मेरा कहना यह है कि मनुष्यका कर्तव्य स्त्री-पुरुप-सगको मेरी सुझाअी हुअी अुच्च कक्षा तक पहुँचानेका है । यह हँसीमे अुडा देने-जैसी वात नही है । अिसके साथ ही मेरी यह भी सूचना है कि यदि मनुष्य-जीवन जैसा गढा जाना चाहिये, वैसा गढा जाय, तो वीर्य-सग्रह स्वाभाविक वस्तु हो जानी चाहिये ।

नित्य अुत्पन्न होनेवाले वीर्यका हमे अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति वढानेमे अुपयोग करना चाहिये । जो अैसा करना सीख लेता है, वह प्रमाणमे वहुत कम खुराकसे अपना शरीर वना सकेगा । अल्पाहारी होते हुअे भी वह शारीरिक श्रममे किसीसे कम नही रहेगा । मानसिक श्रममे अुसे कमसे कम थकान लगेगी । वुढापेके सामान्य चिह्न अैसे ब्रह्मचारीमे देखनेको नही मिलेगे । जैसे पका हुआ पत्ता या फल वृक्षकी टहनी परसे सहज ही गिर पडता है, वैसे ही समय

आने पर मनुष्यका शरीर सब शक्ति रखते हुअे भी गिर जावेगा। असे मनुष्यका शरीर समय बीतने पर देखनेमें भले क्षीण लगे, मगर असकी बुद्धिका तो क्षय होनेके बदले नित्य विकास ही होना चाहिये, और असका तेज भी बढ़ना चाहिये। ये चिह्न जिसमें देखनेमें नहीं आते, असके ब्रह्मचर्यमें अुतनी कमी समझनी चाहिये। अुसने ब्रह्मचर्यकी कला हस्तगत नहीं की। यह सब सच हो — और मेरा दावा है कि सच है — तो आरोग्यकी सच्ची कुंजी वीर्य-संग्रहमें है।

वीर्य-संग्रहके जो थोड़े बहुत नियम मैं जानता हूं, अुन्हें यहां देता हूं —

१ विकारमात्रकी जड़ विचारमें है। अिसलिअे विचारों पर हमें काबू पाना चाहिये। अिसका अुपाय यह है कि मनको कभी खाली रहने ही न दिया जाय, अुसे अच्छे और अुपयोगी विचारोंसे पूर्ण रखा जाय। अर्थात् हम जिस काममें लगे हों, अुसकी चिन्ता न करके यह विचार करें कि कैसे अुसमें निपुणता पायी जा सकती है, और अुस पर अमल करें। विचार और अुनका अमल विकारोंको रोकेगा। पर हर समय काम नहीं होता। मनुष्य थकता है, अुसका शरीर आराम चाहता है। रातमें जब नींद नहीं आती, तभी विकारोंका हमला हो सकता है। असे प्रसंगोंके लिअे सर्वोपरि साधन जप है। भगवान्का जिस रूपमें अनुभव किया हो, या अनुभव करनेकी धारणा रखी हो, अुस रूपको हृदयमें रखकर अुस नामका जप किया जाय। जप चल रहा हो, तब दूसरा कोअी विचार मनमें

नही होना चाहिये। यह आदर्श स्थिति है। वहाँ तक न पहुँच सकें और अनेक विचार बिना वुलाये चढाओ किया करें तो अुनसे हारना नही, परतु श्रद्धापूर्वक जप जपते रहना चाहिये, और आखिर अिसमें विजय मिलेगी, यह विश्वास रखना चाहिये। अैसा करेंगे तो ज़रूर विजय मिलेगी।

२. विचारोकी तरह वाणी और वाचन भी विकारोको शान्त करनेवाले होने चाहिये। अिसलिअे अेक-अेक शब्द तोलकर बोलना चाहिये। जिसको वीभत्स विचार नही आते, अुसके मुँहसे वीभत्स वचन निकल ही नही सकते। विषयोका पोपण करनेवाला काफी साहित्य पडा है। अुसकी तरफ मनको कभी जाने नही देना चाहिये। सद्ग्रथ या अपने कामसे सम्वन्ध रखनेवाले ग्रथ पढने चाहिये और अुनका मनन करना चाहिये। गणितादिका यहाँ वडा स्थान है। यह तो स्पष्ट है कि जो मनुष्य विकारोका सेवन करना नही चाहता, वह विकारोका पोषण करनेवाले धन्धेका त्याग करेगा।

३. जैसे मनको काममें लगाये रखनेकी आवश्यकता है, वैसे ही शरीरको भी काममे लगाये रखना ज़रूरी है। यहाँ तक कि रात पड़ने तक मनुष्यको अिस कदर मीठी थकान चढ जाय कि बिस्तर पर पडते ही तुरन्त निद्रावश हो जाय। अैसे स्त्री-पुरुषोकी नीद शान्त और नि.स्वप्न होती है। जितना समय खुलेमे मेहनत करनेको मिले, अुतना ही अच्छा है। जिन्हें अैसी मेहनत करनेको नही मिले, अुन्हें अचूक कसरत करनी चाहिये। अुत्तमसे अुत्तम

कसरत है खुली हवामें तेजीसे घूमना । घूमते समय मुँह बन्द होना चाहिये, और नाकसे ही श्वास लेना चाहिये । चलते, बैठने शरीर बिलकुल सीधा और तना हुआ रहना चाहिये । जैसे तैसे बैठना या चलना आलस्यकी निशानी है । आलस्यमात्र विकारका पोषक है । आसन भी अिसमें अुपयोगी सिद्ध होते है । जिनके हाथ, पैर, आँख, कान, नाक, जीभ अित्यादि अिन्द्रियाँ अपने योग्य कार्य योग्य रीतिसे करती है, अुनकी जननेन्द्रिय कभी अुपद्रव करती ही नही है । मैं आशा रखता हूँ कि मेरे अिस अनुभव-वाक्यको सब कोअी मानेंगे ।

४ जैसा आहार वैसा ही आकार । जो मनुष्य अत्याहारी है, जो आहारमें कुछ विवेक या मर्यादा ही नही रखता, वह अपने विकारोंका गुलाम है । जो स्वादको नही जीत सकता, वह कभी अिन्द्रियजित नही हो सकता । अिसलिअे मनुष्यको युक्ताहारी और अल्पाहारी बनना चाहिये । शरीर आहारके लिअे नही, आहार शरीरके लिअे है । शरीर अपने-आपको पहचाननेके लिअे मिला है । अपने-आपको पहचानना, अर्थात् अीश्वरको पहचानना । अिस पहचानको जिसने अपना परम विषय बनाया है, वह विकारवश नही होगा ।

५ प्रत्येक स्त्रीको माता, बहन या पुत्रीकी तरह देखना चाहिये । कोअी पुरुष अपनी माँ, बहन या पुत्रीको विकारी दृष्टिसे नही देखेगा । स्त्री प्रत्येक पुरुषको पिता, भाअी या पुत्रकी तरह देखे ।

अिन पाँच नियमोमे सब नियमोका समावेश हो जाता है। अपने दूसरे लेखोमे मैंने अिससे अधिक नियम दिये है। मगर अुन सबका समावेश अिन पाँचमे हो जाता है। अिन नियमोका पालन करनेवालेके लिअे महान विकारको जीतना बहुत सरल हो जाना चाहिये। जिसे ब्रह्मचर्य-व्रतके पालनकी लगन लगी है, वह यह मानकर कि यह तो असभव बात है या यह मानकर कि अिसका पालन करोडोमें कोअी विरले ही कर सकते है, अपना प्रयत्न नही छोडेगा। जो रस ब्रह्मचर्यके पालनमे है, वह दूसरी किसी चीज़मे नही है। दूसरी तरह कहूँ तो जो आनन्द सच्चे आरोग्यमे है, वह दूसरी किसी चीज़मे नही है। और जो मनुष्य विकारका गुलाम है, अुसका शरीर सर्वथा नीरोग नही रह सकता।

कृत्रिम अुपाय — अब कृत्रिम अुपायोके विषयमें कुछ कह दूं। विषयभोग करते हुअे भी कृत्रिम अुपायोके द्वारा प्रजोत्पत्ति रोकनेकी प्रथा पुरानी है। मगर पूर्वकालमे वह गुप्त रूपसे चलती थी। आधुनिक सभ्यताके अिस जमानेमे अुसे अूँचा स्थान मिला है, और कृत्रिम अुपायोकी रचना भी व्यवस्थित तरीकेसे की गयी है। अिस प्रथाको परमार्थका जामा पहनाया गया है। अिन अुपायोके हिमायती कहते है कि भोगेच्छा स्वाभाविक वस्तु है, शायद अुसे अीश्वरका वरदान भी कहा जा सकता है। अुसे निकाल फेकना अशक्य है। अुस पर सयमका अकुश रखना कठिन है। और अगर सयमके सिवा दूसरा कोअी अुपाय न ढूंढा

जाय, तो असत्य स्त्रियोंके लिओ प्रजोत्पत्ति बोझरूप हो जायगी, और भोगसे अुत्पन्न होनेवाली प्रजा अितनी बढ जायगी कि मनुष्य-जातिके लिओ पूरी खुराक ही नहीं मिल सकेगी। अिन दो आपत्तियोंको रोकनेके लिओ कृत्रिम अुपायोंकी योजना करना मनुष्यका धर्म हो जाता है। मुझ पर अिस दलीलका असर नहीं हुआ है। क्योंकि अिन अुपायोंके द्वारा मनुष्य अनेक दूसरी मुसीबतें मोल लेता है। मगर सबसे बड़ा नुकसान तो यह है कि कृत्रिम अुपायोंके प्रचारसे संयम-धर्मके लोप हो जानेका भय पैदा होगा। अिस रत्नको बेचकर चाहे जैसा तात्कालिक लाभ मिले, तो भी यह सौदा करने योग्य नहीं है। मगर यहाँ मैं दलीलमें नहीं अुतरना चाहता। जिज्ञासुको मेरी सलाह है कि वह 'अनीतिकी राह पर' नामक मेरी पुस्तक पढे और अुसका मनन करे। बादमें जैसा अुनका हृदय और बुद्धि कहे, वैसा करे। जिन्हें यह पुस्तक पढनेकी अिच्छा या अवकाश न हो, वे भूलकर भी कृत्रिम अुपायोंके नजदीक न फटकें। वे विषयभोगका त्याग करनेका भगीरथ प्रयत्न करें और निर्दोष आनन्दके अनेक क्षेत्रोंमें से थोड़े पसन्द कर लें। अैसी प्रवृत्तियाँ ढूँढ लें जिनमें सच्चा दंपती-प्रेम शुद्ध मार्ग पर जाय, दोनोंकी अुन्नति हो, और विषय-वासनाके सेवनका अवकाश ही न मिले। शुद्ध त्यागका थोड़ा अभ्यास

करनके वाद, अिस त्यागके अन्दर जो रस भरा पड़ा है वह अुन्हें विषयभोगकी ओर जाने ही नही देगा । कठिनाअी आत्म-वंचनासे पैदा होती है । अिसमें त्यागका आरम्भ विचार-शुद्धिसे नही होता, केवल वाह्याचारको रोकनेके निष्फल प्रयत्नसे होता है। विचारकी दृढताके साथ आचारका सयम शुरू हो, तो सफलता मिले विना रह ही नहीं सकती । स्त्री-पुरुषकी जोडी विषय-सेवनके लिअे हरगिज नही वनी है ।

आरोग्यकी कुंजी

दूसरा भाग

१

पृथ्वी अर्थात् मिट्टी

ये प्रकरण लिखनेका हेतु यह बताना है कि नैसर्गिक अुपचारोंका क्या महत्त्व है और मैंने अुनका अुपयोग किस तरहसे किया है। अिस विषय पर कुछ तो पिछले प्रकरणोंमें कहा जा चुका है। यहां वे बातें कुछ विस्तारसे कहनी हैं। जिन तत्त्वोंसे यह मनुष्यरूपी पुतला बना है, वे ही नैसर्गिक अुपचारोंके साधन हैं। पृथ्वी (मिट्टी), पानी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) और वायुसे यह शरीर बना है। अिन साधनोंका अुपयोग यहां क्रमसे बतानेकी मैंने कोशिश की है।

सन् १९०१ तक मुझे कोअी भी व्याधि होती थी, तो मैं डॉक्टरोंके पास तो भागता नहीं जाता था, मगर अुनकी दवाका थोडा अुपयोग कर लेता था। अेक दो चीजें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राणजीवन मेहताने बताअी थीं। मैं अेक छोटेसे अस्पतालमें काम करता था। कुछ अनुभव मुझे वहांसे मिला और कुछ पढनेसे। मुझे खास तकलीफ कब्जियतकी रहती थी। अुसके लिअे समय-समय पर मैं फ्रूट सॉल्ट लेता था। अुससे कुछ आराम तो मिलता था, मगर कमजोरी मालूम होती, सिरमें दर्द होने लगता, और दूसरे भी छोटे-मोटे अुपद्रव होते रहते थे। अिसलिअे डॉक्टर प्राणजीवन मेहताकी बताअी दवा लोह (डायलाअिज्ड

आयरन) और नक्सवोमिका लेने लगा। दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था। अिसलिअे लाचार हो जाने पर ही दवा लेता था। अिससे सतोष नही होता था।

अिस अर्सेमें खुराकके मेरे प्रयोग तो चल ही रहे थे। नैसर्गिक अुपचारोमे मुझे काफी विश्वास था। मगर अिस बारेमे मुझे किसीकी मदद नही थी। अिधर-अुधरसे जो कुछ पढ लिया था, अुसके आधार पर मुख्यत भोजनमे फ़ेरबदल करके काम चला लेता था। खूब घूम लेता था, अिससे खाट पर कभी पडना नही पडा। अिस तरहसे मेरी ढीली-ढाली गाडी चला करती थी। अैसे समय जूस्टकी 'रिटर्न टु नेचर' नामकी पुस्तक भाअी पोलकने मुझे पढनेको दी। वे खुद अुसके अुपचारोको काममे नही लेते थे। खुराक जो जूस्टने बतायी थी, वही कुछ अग तक लेते थे। लेकिन वे मेरी आदतोको जानते थे, अिसलिअे अुन्होंने वह पुस्तक मुझे दी। अुसमें खास ज़ोर मिट्टी पर दिया गया है। मुझे लगा कि अुसका अुपयोग कर लेना चाहिये। जूस्टने कब्ज़ियतमे साफ मिट्टीको ठडे पानीमें भिगोकर बगैर कपडेके पेढू पर रखनेकी सूचना की है। मगर मैंने तो अेक बारीक कपडेमें पुलटिसकी तरह मिट्टी लपेट कर सारी रात अपने पेढू पर रखी। सवेरे अुठा तो दस्तकी हाजत थी। पाखाने जाते ही बँधा हुआ सन्तोषकारी दस्त हुआ। यह कहा जा सकता है कि अुस दिनसे लेकर आज तक फ्रूट सॉल्टको मैंने शायद ही कभी छुआ होगा। आवश्यक मालूम होने पर कभी अरडीका तेल छोटा पौना

सम्मन सवेरे जरूर ले लेता हूँ। मिट्टीकी यह पट्टी तीन अिंच चौड़ी, छह अिंच लम्बी, और बाजरेकी रोटीसे दुगुनी मोटी, या यह कहो कि आधा अिंच मोटी होती है। जूस्टका दावा है कि जिसे जहरीले सांपने काटा हो अुसे गड्ढा खोदकर अुसमें मिट्टीसे ढंककर सुला देनेसे जहर अुतर जाता है। यह दावा सच्चा साबित हो या न हो, परन्तु मैंने स्वयं जो मिट्टीके प्रयोग किये हैं, अुन्हें यहाँ कह दूं। मेरा अनुभव है कि सिरमें दर्द होता हो, तो मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे बहुत करके फायदा होता है। यह प्रयोग मैंने सैकड़ों पर किया है। मैं जानता हूँ कि सिर-दर्दके अनेक कारण हो सकते हैं। परन्तु सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि किसी भी कारणसे सिरमें दर्द क्यों न हो, मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे तात्कालिक लाभ तो होता ही है। सामान्य फोड़े-फुन्सीको भी मिट्टी मिटाती है। मैंने तो बहते फोड़े पर भी मिट्टी रखी है। असे फोड़े पर मिट्टी रखनेके पहले मैं साफ कपड़ेको परमैंगनेटके गुलाबी पानीमें भिगोता हूँ, फोड़ेको साफ करता हूँ और फिर अुस पर मिट्टीकी पुल्टिस रखता हूँ। अिससे अधिकांश फोड़े मिट ही जाते हैं। जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, अुनमें से अेक भी केस निष्फल रहा हो असा मुझे याद नहीं आता। बर्र वगैराके डंक पर मिट्टी तुरन्त फायदा करती है। बिच्छूके डंक पर भी मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है। सेवाग्राममें बिच्छूका अुपद्रव आये दिनकी बात हो गयी है। बिच्छूके

जितने अिलाजोंका पता लगा है, वे सब सेवाग्राममें आजमा देखे है। मगर अुनमें से किसीको भी अचूक नही कहा जा सकता। मिट्टी अिनमें किसीसे कम साबित नही हुअी।

सख्त बुखारमे मिट्टीका अुपयोग पेढू पर रखनेके लिअे और सिरमे दर्द हो तो सिर पर रखनेके लिअे मैंने किया है। मैं यह नही कह सकता कि अिससे हमेशा बुखार अुतरा ही है, मगर रोगीको अुससे शांति ज़रूर मिली है। टायफाअिडमें मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है। वह बुखार तो अपनी मुद्दत लेकर ही जाता था, मगर मिट्टीसे रोगीको हमेशा शांति मिलती थी। सब रोगी खुद मिट्टी माँगते थे। सेवाग्राम आश्रममे टायफाअिडके दसेक केस हो चुके है। अुनमे से अेक भी केस नही बिगडा। सेवाग्राममें अब टायफाअिडसे लोग डरते नही है। मै कह सकता हूँ कि अेक भी केसमे मैंने दवाका अुपयोग नही किया। मिट्टीके सिवा दूसरे नैसर्गिक अुपचारोंका अुपयोग ज़रूर किया है, मगर अुनकी चर्चा अुनके स्थान पर करूँगा।

मिट्टीका अुपयोग सेवाग्राममें अेन्टीफ्लोजिस्टिनकी जगह छूटसे हुआ है। अुसमें थोडा सरसोंका तेल और नमक मिलाया जाता है। अिस मिट्टीको अच्छी तरह गरम करना पड़ता है। अिससे वह बिलकुल निर्दोष बन जाती है।

मिट्टी कैसी होनी चाहिये यह कहना बाकी है। मेरा पहला परिचय तो अच्छी लाल मिट्टीसे हुआ था। पानी मिलाने पर अुसमें से सुगन्ध निकलती है। अैसी मिट्टी आसानीसे नही मिलती। बम्बअी जैसे शहरमे तो

किसी भी तरहकी मिट्टी पाना मेरे लिअे कठिन हो गया था। मिट्टी न बहुत चिकनी होनी चाहिये, और न बिलकुल रेतीली। खादवाली तो हरगिज़ न होनी चाहिये। वह रेशमकी तरह मुलायम हो, और अुसमें ककरी बिलकुल न हो। अिसलिअे अुसे बारीक छलनीसे छान लेना अच्छा है। बिलकुल साफ न लगे, तो अुसे सेक लेना चाहिये। मिट्टी बिलकुल सूखी होनी चाहिये। गीली हो तो अुसे धूपमें या अंगीठी पर सुखा लेना चाहिये। साफ भाग पर अिस्तेमाल की हुअी मिट्टी सुखाकर बार-बार अिस्तेमाल की जा सकती है। अिस तरह अिस्तेमाल करनेसे मिट्टीका कोअी गुण कम होता हो, तो मैं नहीं जानता। मैंने अिस तरह मिट्टीका अिस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभवमें यह नहीं आया कि अुसका कोअी गुण कम हुआ। मिट्टीका अुपयोग करनेवालोंसे सुना है कि जमनाके किनारे जो पीली मिट्टी मिलती है, वह बहुत गुणकारी होती है।

मिट्टी खाना · क्युनेने लिखा है कि साफ बारीक समुद्री रेती दस्त लानेके लिअे अुपयोगमें ली जाती है। मिट्टी किस तरह काम करती है, अुसके बारेमें बताया है कि मिट्टी पचती नहीं, अुसे कचरे (refuse) की तरह बाहर निकलना ही होता है। और अपने साथ वह मलको भी निकालती है। लेकिन अिसका मैंने कभी अनुभव नहीं किया है। अिसलिअे जो यह प्रयोग करना चाहे, वे सोच-समझकर करें। अेक-दो बार आज़मा देखनेमें कोअी नुकसान होनेकी संभावना नहीं है।

२

पानी

पानीका अुपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज है। अुसके बारेमें अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं। क्यूनेने पानीका अुत्तम अुपयोग ढूंढ निकाला है। क्युनेकी पुस्तक हिन्दुस्तानमें बहुत प्रसिद्ध हुआी है, और अुसका तर्जुमा भी हमारी भाषाओंमे हुआ है। अुसके सबसे अधिक अनुयायी आन्ध्र देशमें मिलते है। क्युनेने ख़ुराकके बारेमे भी काफी लिखा है। मगर यहाँ तो मेरा विचार केवल पानीके अुपचारोंके बारेमें ही लिखनेका है।

क्युनेके अुपचारोमे मध्यबिन्दु कटि-स्नान और घर्षण-स्नान हैं। अुनके लिअे अुसने खास बरतनकी भी योजना की है। मगर अुसकी खास आवश्यकता नही हैं। मनुष्यके कदके अनुसार तीससे छत्तीस अिंच गहरा टब ठीक काम देता है। अनुभवसे ज्यादा बड़े टबकी आवश्यकता मालूम हो, तो ज्यादा बड़ा ले सकते है। अुसमे ठंडा पानी भरना चाहिये। गर्मीकी ऋतुमें पानीको ठंडा रखनेकी खास आवश्यकता हैं। पानीको तुरन्त ठंडा करनेके लिअे यदि मिल सके तो थोड़ी बरफ डाल सकते है। समय हो तो मिट्टीके घड़ेमें ठंडा किया हुआ पानी अच्छी तरह काम दे सकता है। टबमें पानीके अूपर अेक कपडा ढँककर जल्दी-जल्दी पखा करनेसे भी पानी तुरन्त ठंडा किया जा सकता है।

टबको दीवारके साथ लगाकर रखना चाहिये और अुसमें पीठको सहारा देनेके लिअे अेक लम्बा लकडीका तख्ता रखना चाहि[illegible] रोगी आरामसे बैठ सके। रोगीको अपने पैर पानीसे बाहर रखकर बैठना चाहिये। पानीसे बाहरका शरीरका भाग ढँका रहना चाहिये, ताकि सर्दी न लगे। जिस कमरेमें टब रखा जाय, वह हवादार और रोशनीदार होना चाहिये। रोगीको आरामसे टबमें बैठाकर पेट पर नरम तौलियेसे धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिये। पांच मिनिटसे लेकर तीस मिनिट तक टबमें बैठ सकते हैं। स्नानके बाद गीले हिस्सेको सुखाकर रोगीको बिस्तरमें सुला देना चाहिये। यह स्नान बहुत सख्त बुखारको भी अुतार देता है। अिस तरह स्नान लेनेमें नुकसान तो है ही नहीं, और लाभ प्रत्यक्ष देखा जा सकता है। स्नान भूखे पेट ही लेना चाहिये। अिससे कब्जियतको भी फायदा होता है, और अजीर्ण भी मिटता है। स्नान लेनेवालेके शरीरमें स्फूर्ति आती है। कब्जियतवालोंको स्नानके बाद आधा घंटा टहलनेकी सलाह कुनेने दी है। अिस स्नानका मैंने बहुत अुपयोग किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि वह हमेशा ही सफल हुआ है, मगर अितना कह सकता हूँ कि सौमें पचहत्तर बार वह सफल हुआ है। खूब बुखार चढा हुआ हो, तब यदि रोगीकी स्थिति अैसी हो कि अुसे टबमें बैठाया जा सके, तो अिससे दो-तीन डिग्री तक बुखार अवश्य अुतर जायगा और सन्निपातका भय मिट जायगा।

अिस स्नानके बारेमें क्युनेकी दलील यह है कि बुखारके बाहरी चिह्न भले कुछ भी हो, मगर अुसका आन्तरिक कारण अेक ही होता है। आँतडियोमे अिकट्ठे हुअे मलके ज़हरसे या अन्य कारणोसे बुखार अुत्पन्न होता है। यह आँतडियोका बुखार — अन्दरकी गर्मी — अनेक रूप लेकर बाहर प्रकट होता है। यह आतरिक बुखार कटि-स्नानसे अवश्य अुतरता है, और अुससे बाहरके अनेक अपद्रव शान्त होते है। मै नही जानता अिस दलीलमें कितना तथ्य है। यह तो अनुभवी डॉक्टर ही बता सकते है। डॉक्टरोने यद्यपि नैसर्गिक अुपचारोमे से कअी अेकको अपना लिया है, तो भी यह कहा जा सकता है कि वे अिन अुपचारोके विषयमे अुदासीन रहे है। अिसमें मै दोनो पक्षोका दोष पाता हूँ। डॉक्टरोने डॉक्टरीके शिक्षण-केन्द्रोसे सीखी हुअी बातो पर ही ध्यान देनेकी आदत डाल ली है, अिसलिअे बाहरकी चीज़ोके प्रति वे लोग तिरस्कार नही तो अुदासीनता अवश्य बताते है। नैसर्गिक अुपचार करनेवाले लोग डॉक्टरोके प्रति तिरस्कारका भाव रखते है। अुनके पास शास्त्रीय ज्ञान बहुत कम होता है, तो भी वे दावे बहुत बड़े बडे करते है। सघशक्तिका अुन अुपचारकोमे अभाव रहता है, क्योकि सब अपने-अपने ज्ञानकी पूंजीसे सतोष मानते है। अिसलिअे कोअी दो अुपचारक साथ मिलकर काम नही कर सकते। किसीके प्रयोग गहरे नही अुतरते। बहुतोमे नम्रताका भी अभाव होता है। (क्या नम्रता

दीये भी जा सकती है ?) यह सब कहकर मै नैसर्गिक अुपचारकोको कोसना नही चाहता, वस्तुस्थिति बता रहा हूँ। जब तक अुन लोगोमे कोअी अत्यत तेजस्वी मनुष्य पैदा नही होता, तब तक यह स्थिति बदलनेकी कम सभावना है। अिस स्थितिको बदलनेकी जिम्मेदारी नैसर्गिक अुपचारको पर है। डॉक्टरोके पास अपना शास्त्र है, अपनी प्रतिष्ठा है, अपना सघ है और अपने विद्यालय है। अमुक हद तक अुन्हे अपने काममे सफलता भी मिलती है। अुनसे यह आशा नही रखनी चाहिये कि अेक अपरिचित चीजको, जो डॉक्टरीके मार्फत नही आयी है, वे अेकाअेक ग्रहण कर लेगे।

अिस बीच सामान्य मनुष्यको अितना समझ लेना चाहिये कि नैसर्गिक अुपचारोका जैसा नाम है, वैसा ही अुनका गुण भी है। क्योकि वे कुदरती है, अिसलिअे सामान्य मनुष्य भी निश्चिन्त होकर अुनका अुपयोग कर सकता है। सिरमे दर्द हो तो रुमालको ठडे पानीमें भिगोकर सिर पर रखनेसे कोअी हानि हो ही नही सकती। गीले रुमालकी जगह गीली मिट्टीकी पट्टी रखे तो जल और मिट्टी दोनोके गुणोका फायदा मिलेगा।

अब घर्षण-स्नान पर आता हूँ। जननेन्द्रिय बहुत नाजुक अिन्द्रिय है। अुसकी अूपरकी चमडीके सिरेमे कुछ अद्‌भुत चीज है। अुसका वर्णन करना मुझे नही आता है। अिस ज्ञानका लाभ लेकर क्युनेने कहा है कि अिन्द्रियके सिरे पर (पुरुष हो तो सुपारी पर चमडी चढाकर) नरम रूमालको पानीमें भिगोकर घिसते जाना चाहिये और पानी

डालते जाना चाहिये। अुपचारकी पद्धति यह बताअी है: पानीके टबमें अेक स्टूल रखा जाय। स्टूलकी बैठक पानीकी सतहसे थोडी अूंची होनी चाहिये। अिस स्टूल पर पांव टबसे बाहर रखकर बैठ जाना चाहिये, और अिन्द्रियके सिरे पर घर्षण करना चाहिये। अुसे तनिक भी तकलीफ नही पहुंचनी चाहिये। यह क्रिया बीमारको अच्छी लगनी चाहिये। स्नान लेनेवालेको अिस घर्षणसे बहुत शान्ति मिलती है। अुसका रोग भले कुछ भी हो, अुस समय तो वह शान्त हो जाता है। क्युनेने अिस स्नानको कटि-स्नानसे अूंचा स्थान दिया है। मुझे जितना अनुभव कटि-स्नानका है, अुतना घर्षण-स्नानका नही है। अिसमें मुख्य दोष तो मैं अपना ही मानता हूं। मैंने घर्षण-स्नानका प्रयोग करनेमें आलस्य किया है। जिनको यह अुपचार करनेकी मैंने सूचना की थी, अुन्होंने अुसका धीरजसे प्रयोग नही किया। अिसलिअे अिस स्नानके परिणामके बारेमें मैं निजी अनुभवसे कुछ नही लिख सकता। सबको यह स्वयं आज़मा कर देख लेना चाहिये। टब वगैरा न मिल सके, तो लोटेमें पानी भरकर भी घर्षण-स्नान किया जा सकता है। अुससे शान्ति तो अवश्य मिलेगी। लोग अिस अिन्द्रियकी सफाअी पर बहुत कम ध्यान देते हैं। घर्षण-स्नानसे वह आसानीसे साफ हो जाती है। ध्यान न रखा जाय तो सुपारीको ढंकनेवाली चमडीमें मैल भर जाता है। अिस मैलको साफ करनेकी पूरी आवश्यकता है। जननेन्द्रियका अुपयोग घर्षण-स्नानके लिअे करने और

अुसे साफ-सुथरा रखनेसे ब्रह्मचर्य-पालनमे मदद मिलती है। अिससे आसपासके तन्तु मजबूत और शान्त वनते है। और अिन अिन्द्रियके द्वारा व्यर्थ वीर्य-स्खलन न होने देनेकी सावधानी बढती है। क्योकि अिस तरह स्राव होने देनेमे जो गदगी रहती है, अुसके लिअे मनमें नफरत पैदा होती है, और होनी भी चाहिये।

अिन दो खास स्नानोको क्युने-स्नान कह सकते है। तीसरा अैसा ही असर पैदा करनेवाला चद्दर-स्नान है। जिसे वुखार आता हो, या किसी तरह भी नीद न आती हो, अुसके लिअे यह स्नान अुपयोगी है।

खाट पर दो-तीन गरम कम्वल विछाने चाहिये। ये काफी चौडे होने चाहियें। अिनके अूपर अेक मोटी सूती चद्दर—मोटी खादीका खेस—विछाना चाहिये। अिस चद्दरको ठडे पानीमे भिगोकर और खूब निचोडकर कम्बलो पर विछाना चाहिये। अिसके अूपर रोगीको कपडे अुतारकर चित सुला देना चाहिये। अुसका सिर कम्वलोंके वाहर तकिये पर रखना चाहिये, और सिर पर गीला निचोडा हुआ तौलिया रखना चाहिये। रोगीको सुलाकर तुरन्त कम्वलके किनारे और चद्दर चारो तरफसे शरीर पर लपेट देने चाहियें। हाथ कम्वलोके अन्दर होने चाहिये और पैर भी अच्छी तरह चद्दर और कम्वलोंसे ढँके रहने चाहिये, ताकि वाहरका पवन भीतर न जा सके। अिस स्थितिमें रोगीको अेक दो मिनिटमें गरमी लगनी चाहिये। सर्दीका क्षणिक आभासमात्र सुलाते समय

होगा, बादमें तो रोगीको अच्छा ही लगना चाहिये। बुखारने घर न कर लिया हो, तो पाँचेक मिनिटमे गर्मी लगकर पसीना छूटने लगेगा। परन्तु सख्त बीमारीमें मैंने आधे घटे तक रोगीको अिस तरह गीली चद्दरमें रखा है और अन्तमें पसीना आया है। कभी-कभी पसीना नही छूटता, मगर रोगी सो जाता है। सो जाये तो रोगीको जगाना नही चाहिये। नीदका आना अिस बातका सूचक है कि अुसे चद्दर-स्नानसे आराम मिला है। चद्दरमे रखनेके बाद रोगीका बुखार अेक-दो डिग्री तो नीचे अुतरता ही है। मेरे (दूसरे) लडकेको डबल निमोनिया हो गया था, और सन्निपात भी। अैसी हालतमे मैंने अुसे चद्दर-स्नान कराया है। तीन चार दिन तक अिस तरह करनेके बाद अुसका बुखार अुतर गया, और वह पसीनेसे तरबतर हो गया। अुसका बुखार आखिर टायफाअिड सिद्ध हुआ और ४२ दिनके बाद पूरी तरह अुतरा। चद्दर-स्नान जब तक बुखार १०६° तक जाता था, तभी तक दिया। सात दिनके बाद अितना सख्त बुखार आना बन्द हो गया, निमोनिया गया, और टायफाअिडके रूपमें १०३° तक बुखार आने लगा। हो सकता है कि बुखारके अंश (डिग्री) के बारेमे मेरी स्मरणशक्ति मुझे धोखा देती हो। यह अुपचार मैंने डॉक्टर मित्रोका विरोध करके किया था। दवा बिलकुल नही दी। आज मेरे चारो लड़कोमें वह लड़का सबसे अधिक स्वस्थ है, और सबसे अधिक श्रम करनेकी शक्ति रखता है।

शरीरमें घमोरी निकली हो, पित्ती (Prickly heat) निकली हुअी हो, आमवात (Urticaria) निकला हो, बहुत खजली आती हो, खसरा या चेचक निकली हो, तो भी यह स्नान काम देता है। मैंने अिन रोगोमें चद्दर-स्नानका अपयोग छूटसे किया है। चेचक या खसरेमें पानीमें गुलाबी रंग आ जाय अितना परमेंगनेट डालता था। चद्दरका अुपयोग हो जाने पर अुसे अुबलते पानीमें डाल देना चाहिये, और जब पानी कुनकुना हो जाय, तब अुसे अच्छी तरह धोकर सुखा लेना चाहिये।

रक्तकी गति मन्द पड़ गयी हो, पाँव टूटते हो, तब बरफ घिसनेमें बहुत फायदा होता मैंने देखा है। बरफके अुपचारका असर गर्मीकी ऋतुमें अधिक अच्छा होता है। सर्दीकी ऋतुमें कमजोर मनुष्य पर बरफका अुपचार करनेमें खतरा है।

अब गरम पानीके अुपचारोंके बारेमें विचार करें। गरम पानीका समझपूर्वक अुपयोग करनेसे अनेक रोग शान्त हो जाते है। जो काम प्रसिद्ध दवा आयोडीन करती है, वही काम काफी हद तक गरम पानी कर देता है। सूजन वाले भाग पर आयोडीन लगाते है। वहाँ गरम पानीकी पट्टी रखनेसे आराम होना संभव है। कानके दर्दमें आयोडीनकी बूंदें डालते है, अुसमें भी गरम पानीकी पिचकारी लगानेसे दर्द शांत होनेकी संभावना है। आयोडीनके अुपयोगमें कुछ खतरा रहता है गरम पानीके अपचारमें कुछ नहीं। आयोडीन जन्तुनाशक (disinfectant) है, अुसी तरह

अुबलता गरम पानी भी जन्तु-नाशक है। अिसका यह अर्थ नही कि आयोडीन बहुत अुपयोगी वस्तु नही है। अुसकी अुपयोगिताके बारेमें मेरे मनमें तनिक भी शका नही है। मगर गरीबके घरमे आयोडीन नही होता। वह मँहगी चीज़ है। वह हरअेक आदमीके हाथमे नही रखा जा सकता। मगर पानी तो हर जगह होता है। अिसीलिअे हम दवाके तौर पर अुसके अुपयोगकी अवगणना करते है। अैसी अवगणनासे बचना चाहिये। अैसे घरेलू अुपचारोको सीखकर और अपनाकर हम अनेक भयोसे बच जाते है।

बिच्छूके काटेको जब दूसरी किसी चीज़से फायदा नही होता, तब डकवाले भागको गरम पानीमे रखनेसे कुछ आराम तो मिलता ही है।

अेकाअेक सर्दी लगे, कँपकँपी चढने लगे, तब रोगीको भाप देनेसे, या अुसे अच्छी तरह कम्बल ओढाकर अुसके चारो ओर गरम पानीकी बोतलें रखनेसे अुसकी कँपकँपी मिटायी जा सकती है। सबके पास रबडकी गरम पानीकी थैली नही होती। काँचकी मज़बूत बोतलमे मज़बूत कॉर्क लगाकर अुसे गरम पानीकी थैलीके तौर पर अिस्तेमाल किया जा सकता है। धातुकी या दूसरी बोतल बहुत गरम हो, तो अुसे कपडेमें लपेट कर अिस्तेमाल करना चाहिये।

भापके रूपमे पानी बहुत काम देता है। पसीना न आता हो, तो भापके द्वारा लाया जा सकता है। गठियासे जिनका शरीर निकम्मा बन गया हो, या जिनका वज़न बहुत बढ गया हो, अुनके लिअे भाप बहुत अुपयोगी वस्तु

है । भाप लेनेका पुराना और आसानसे आसान तरीका यह है: मनकी या सुतलीकी खाट अिस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा है, मगर निवारकी खाट भी चल सकती है । खाट पर अेक सेन या कम्बल विछा कर रोगीको अुस पर सुला देना चाहिये । अुबलते पानीके दो पतीले या हंडे खाटके नीचे रखकर रोगीको अिस तरह ढक देना चाहिये कि कम्बल खाट परसे लटक कर चारों तरफ जमीनको छू ले, ताकि खाटके नीचे वाहरकी हवा जा ही न सके । अिस तरहसे लपेटनेके बाद पानीके पतीलों या हंडों परसे ढकना अुतार देना चाहिये । अिससे रोगीको भाप मिलने लगेगी । अच्छी तरह भाप न मिले, तो पानी बदलना होगा । दूसरे हंडेमें पानी अुवलता हो, तो अुसे खाटके नीचे रख देना चाहिये । साधारणतया हम लोगोंमें यह रिवाज है कि खाटके नीचे अंगारे रखते हैं और अुसके अूपर अुबलते हुअे पानीका बरतन । अिस तरह पानीकी गर्मी कुछ ज्यादा मिल सकती है, मगर अुसमें दुर्घटनाका डर रहता है । अेक चिनगारी भी अुडे और कम्बल या किसी दूसरी चीजको आग लग जाय, तो रोगीकी जान खतरेमें पड सकती है । अिसलिअे तुरन्त गर्मी पानेका लोभ छोड कर जो तरीका मैंने बताया है, अुसीका अुपयोग करना अच्छा है ।

कुछ लोग भापके पानीमें वनस्पतियां डालते हैं, जैसे कि नीमके पत्ते । मुझे स्वयं अिसकी अुपयोगिताका अनुभव नहीं है, मगर भापका अुपयोग तो प्रत्यक्ष है । यह हुआ पसीना लानेका तरीका ।

पाँव ठंडे हो गये हो या टूटते हों, तो अेक गहरे बरतनमे, जिसमें कि घुटने तक पाँव पहुँच सकें, सहन होने लायक गरम पानी भरना चाहिये और अुसमें राअीकी भुक्की डाल कर कुछ मिनिट तक पाँव रखने चाहियें। अिससे पाँव गरम हो जाते है, बेचैनी और पाँवोका टूटना बन्द हो जाता है, खून नीचे अुतरने लगता है और रोगीको आराम मालूम होता है। बलगम हो या गला दुखता हो, तो केटलीमे अुबलता पानी भरकर गले और नाकको भाप दी जा सकती है। केटलीको अेक स्वतंत्र नली लगा कर अुसके द्वारा आरामसे भाप ली जा सकती है। यह नली लकड़ीको होनी चाहिये। अिस नली पर रबडकी नली लगा लेनेसे काम और भी आसान हो जाता है।

३

आकाश

आकाशका ज्ञानपूर्वक अुपयोग हम कमसे कम करते है। अुसका ज्ञान भी हमे कमसे कम होता है। आकाशको अवकाश कहा जा सकता है। दिनमें अगर बादल न हो, तो अूपरकी ओर देखने पर अेक अत्यन्त स्वच्छ सुन्दर आसमानी रंगका शामियाना नज़र आता है। अुसको हम आकाश कहते है। अुसका ही दूसरा नाम आसमान है न। अिस शामियानेका कोअी ओर-छोर देखनेमे नही आता। वह जितना दूर है, अुतना ही हमारे नज़दीक भी है।

हमारे चारो ओर आकाश न हो, तो हमारा खातमा ही हो जाय। जहाँ कुछ भी नही है, वहाँ आकाश है। अिसलिअे यह नही समझना चाहिये कि दूर-दूर जो आसमानी रग देखनेमें आता है, वही आकाश है। आकाश तो हमारे पाससे ही शुरू हो जाता है। अितना ही नही, वह हमारे भीतर भी है। खालीपन अथवा शून्य (vacuum) को आकाश कह सकते हैं। मगर सच तो यह है कि जो खाली नजर आता है, वह हवासे भरा हुआ है। यह भी सच है कि हम हवाको देख नही सकते। मगर हवाके रहनेका ठिकाना कहाँ है? हवा आकाशमे ही विहार करती है न? अिसलिअे आकाशसे हम अलग हो ही नही सकते। हवाको तो वहुत हद तक पम्प द्वारा खींचा भी जा सकता है, मगर आकाशको कौन खीच सकता है? यह सही है कि हम आकाशको भर देते हैं। मगर क्योकि आकाश अनन्त है, अिसलिअे कितने भी देह क्यो न हो, सब अुसमे समा जाते है।

अिस आकाशकी मदद हमे आरोग्यकी रक्षाके लिअे और खो चुके हो तो अुसे फिरसे प्राप्त करनेके लिअे लेनी है। जीवनके लिअे हवाकी सवसे अधिक आवश्यकता है, अिसलिअे वह सर्वव्यापक है। मगर हवा दूसरी चीजोंके मुकाबलेमें व्यापक है, पर अनन्त नही है। भौतिक शास्त्र हमें सिखाता है कि पृथ्वीसे अमुक मील अूपर चले जावें, तो हवा नही मिलती। अैसा कहा जाता है कि अिस पृथ्वीके प्राणियो जैसे प्राणी हवाके आवरणसे वाहर रह

ही नही सकते । यह बात सच हो या न हो, हमें तो अितना ही समझना है कि आकाश जैसे यहाँ है, वैसे ही हवाके आवरणके बाहर भी है । अिसलिअे सर्वव्यापक तो आकाश ही है । फिर भले वैज्ञानिक लोग सिद्ध किया करे कि आवरणके अूपर अीथर नामका पदार्थ या कुछ और है । वह पदार्थ भी जिसके भीतर रहता है, वह आकाश ही है । दूसरे शब्दोमे यह कहा जा सकता है कि अगर हम अीश्वरका भेद जान सकें, तो आकाशका भेद भी जान सकेंगे ।

अैसे महान् तत्त्वका अभ्यास और अुपयोग जितना हम करेंगे, अुतना ही अधिक आरोग्यका अुपभोग कर सकेंगे ।

पहला पाठ तो यह है कि अिस सुदूर और अदूर तत्त्वके और हमारे बीचमें कोअी आवरण नही आने देना चाहिये । अर्थात् यदि घरबारके बिना, या कपडोके बिना हम अिस अनन्तके साथ सम्बन्ध जोड़ सकें, तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरह आरोग्यका अनुभव कर सकेंगे । अिस आदर्श तक भले हम न पहुँच सकें, या करोडोमे से अेक ही पहुँच सके, तो भी अिस आदर्शको जानना, समझना और अुसके प्रति आदरभाव रखना आवश्यक है । और यदि वह हमारा आदर्श हो तो जिस हद तक हम अुसे प्राप्त कर सकेंगे, अुस हद तक हम सुख, शान्ति और सन्तोषका अनुभव करेंगे । अिस आदर्शको मैं आखिरी हद तक पेश कर सकूं, तो मुझे कहना

पड़ेगा कि हमें शरीरगत अन्तराय भी नहीं चाहिये। अर्थात् शरीर रहे या जाय, अिस बारेमें हमें तटस्थ रहना चाहिये। मनको हम अिस तरहका शिक्षण दे सकें, तो शरीरको विषयभोगका साधन तो कभी नहीं बनावेंगे। तब अपनी शक्ति और अपने ज्ञानके अनुसार शरीरका अुपयोग हम सेवाके लिअे, अीश्वरको पहचाननेके लिअे, अुसके जगतको जाननेके लिअे और अुसके साथ अैक्य साधनेके लिअे करेंगे।

अिस विचारश्रेणीके अनुसार घरबार, वस्त्रादिके अुपयोगमें हम काफी अवकाश रख सकते हैं। कओ घरोंमें अितना साज-सामान देखनेमें आता है कि मेरे जैसे गरीब आदमीका तो अुसमें दम ही घुटने लगता है। अुन सब चीजोंका अुपयोग क्या है, यह अुसकी समझमें ही नहीं आता। अुसे वे सब धूल और जन्तुओंको अिकट्ठा करनेके साधन ही मालूम होंगे। यहाँ जिस जगह मैं रहता हूँ, वहाँ तो खो ही जाता हूँ। यहाँकी कुर्सियाँ, मेजें, अलमारियाँ और शीशे मुझे खानेको दौड़ते हैं। यहाँके कीमती कालीन केवल धूल अिकट्ठी करते हैं और सूक्ष्म जन्तुओंका घर बने हुअे हैं। अेक बार अेक कालीनको झाड़नेके लिये निकाला गया था। वह अेक आदमीका काम न था। छह-सात आदमी अुसमें लगे। कमसे कम दस रतल धूल तो अुसमें से निकली ही होगी। जब अुसे वापस अुसकी जगह रखा तो अुसका स्पर्श नया ही मालूम हुआ। वैसे कालीन रोज थोड़े ही निकाले जा सकते हैं। अगर

निकाले जायँ, तो अुनकी अुमर कम होगी और मेहनत बढेगी। यह तो मैं अपना ताजा अनुभव लिख गया। मगर आकाशके साथ मेल साधनेके खातिर मैंने अपने जीवनमें अनेक झझटें कम कर डाली है। घरकी सादगी, वस्त्रकी सादगी, और रहन-सहनकी सादगी बढाकर, अेक शब्दमें कहूँ और हमारे विषयसे सम्बन्ध रखती भाषामें कहूँ, तो मैंने अपने जीवनमें अुत्तरोत्तर खालीपन बढाकर आकाशके साथ सीधा सम्बन्ध बढाया है। यह भी कह सकते है कि जैसे जैसे यह सम्बन्ध बढता गया, वैसे वैसे मेरा आरोग्य भी बढता गया, मेरी शान्ति बढती गयी, सन्तोष बढता गया, और धनेच्छा बिलकुल मन्द पड गयी। जिसने आकाशके साथ सम्बन्ध जोडा है, अुसके पास कुछ नही है और सब कुछ है। अन्तमें तो मनुष्य अुतनेका ही मालिक है, जितनेका वह प्रतिदिन अुपयोग कर सकता है, और जिसे वह पचा सकता है। अिसलिअे अुसके अुपयोगसे वह आगे बढता है। सब अैसा करे तो अिस आकाशव्यापी जगतमें सबके लिअे स्थान रहे, और किसीको तगीका अनुभव ही न हो।

अिसलिअे मनुष्यके सोनेका स्थान आकाशके नीचे होना चाहिये। ओस और सर्दीसे बचनेके लिअे काफी ओढनेको रख सकते है। वर्षा ऋतुमें अेक छातेकी-सी छत भले हो, मगर बाकी हर समय अुसकी छत अगणित तारागणोसे जडित आकाश ही होगा। जब आँख खुलेगी, वह प्रतिक्षण नया दृश्य देखेगा। अिस दृश्यसे वह

कभी छूवेगा नही। जिससे उनकी आँखें चौंधियायेंगी नही, बल्कि वे शीतलताका अनुभव करेंगी। तारागणोका भव्य संघ उसे घूमता ही दिखाई देगा। जो मनुष्य उनके साथ सम्पर्क साध कर सोयेगा, उन्हें अपने हृदयका साक्षी बनावेगा, वह अपवित्र विचारोको कभी अपने हृदयमे स्थान नही देगा, और शान्त निद्राका उपभोग करेगा।

परन्तु जिस तरह हमारे आसपास आकाश है, उसी तरह हमारे भीतर भी है। चमडीके एक-एक छिद्रमे, दो छिद्रोंके बीचकी जगहमे भी आकाश है। इस आकाश—अवकाशको भरनेका हम ज़रा भी प्रयत्न न करें। इसलिए हम आहार जितना आवश्यक हो उतना ही ले, तो शरीरको अवकाश रहेगा। क्योकि हमें हमेशा इसका भान नही रहता कि कब हम अधिक या अयोग्य आहार कर लेते है। इसलिए अगर हम हफ्तेमें एक दिन या पखवारेमे एक दिन या सुविधासे उपवास करें, तो शरीरका सन्तुलन कायम रख सकते है। जो पूरे दिनका उपवास न कर सकें, वे एक या एकसे अधिक वक्तका खाना छोडनेसे भी लाभ उठायेगे।

४

तेज

जैसे आकाश, हवा, पानी आदि तत्त्वोंके विना मनुष्यका निर्वाह नही हो सकता, वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाशके विना भी नही हो सकता। प्रकाशमात्र सूर्यसे मिलता है। सूर्य न हो तो न हमें गर्मी मिल सके, न प्रकाश। अिस प्रकाशका हम पूरा अुपयोग नही करते, अिसलिअे पूर्ण आरोग्यका भी अनुभव नही करते। जैसे हम पानीका स्नान करके साफ होते है, वैसे ही सूर्य-स्नान करके भी साफ और तन्दुरुस्त हो सकते है। दुर्बल मनुष्य या जिसका खून सूख गया हो वह यदि प्रातःकालके सूर्यकी किरणे नगे शरीर पर ले, तो अुसके चेहरेका फीकापन और दुर्बलता दूर हो जायगी, और पाचनक्रिया मद हो तो वह जाग्रत हो जायगी। सवेरे जब धूप ज्यादा न चढी हो, यह स्नान करना चाहिये। जिसे नगे शरीर लेटने या बैठनेमे सर्दी लगे, वह आवश्यक कपडे ओढ कर लेटे या बैठे और जैसे-जैसे शरीर सहन करता जाय, वैसे कपड़े हटाता जाय। नगे बदन धूपमें टहल भी सकते है। कोअी न देख सके, अैसी जगह ढूँढ कर यह क्रिया की जा सकती है। अगर अैसी सहूलियत पैदा करनेके लिअे दूर जाना पडे और अितना समय न हो, तो बारीक लँगोटीसे गुह्य भागोको ढँककर सूर्य-स्नान लिया जा सकता है।

अिस प्रकार सूर्य-स्नान लेनेसे बहुत लोगोको लाभ हुआ है। क्षयरोगमे अिसका खूब अुपयोग होता है। सूर्य-स्नान अब केवल नैसर्गिक अुपचारकोका विषय नही रहा। डॉक्टरोकी देखरेखके नीचे अैसे मकान बनाये गये है, जहाँ ठडी हवामे काँचकी ओटमे सूर्य-किरणोका सेवन किया जा सकता है।

कअी बार फोडेका घाव भरता ही नही है। अुसे सूर्य-स्नान दिया जावे, तो वह भर जाता है।

पसीना लानेके लिअे मैंने रोगियोको ग्यारह बजेकी जलती धूपमे सुलाया है। अिससे रोगी पसीनेसे तरबतर हो जाता है। अितनी तेज धूपमें सुलानेके लिअे रोगीके सिर पर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिये। अुस पर केलेके या दूसरे बडे पत्ते रखने चाहिये, जिससे सिर ठडा और सुरक्षित रहे। सिर पर तेज धूप नही लेनी चाहिये।

विद्यार्थियोसे

गाधीजी

सपा० — भारतन् कुमारप्पा

अिस सग्रहमें गाधीजी विद्यार्थियोसे जो कुछ कहना चाहते थे, वह सब व्यवस्थित ढगसे अुन्हीके शब्दोमें दिया गया है। अिसमें विद्यार्थी-जीवनके हर पहलूको छुआ गया है। गाधीजीने सबसे ज्यादा जोर धर्म, चारित्र्य और सेवा पर दिया है। अुन्होने अिस बुनियादी सत्यको समझ लिया था कि विद्यार्थियोकी परेशानियो, अुत्साह और शक्तिको अैसी दिशामें मोडना चाहिये, जिससे खुद अुनका, राष्ट्रका और सारी दुनियाका अधिकसे अधिक हित हो। आशा है विद्यार्थीगण गाधीजीके अमर सन्देशका गहरा अध्ययन करेंगे और अुसे अपने हृदयमें बैठा कर अुस पर अमल करेंगे।

कीमत २–०–० डाकखर्च ०–१२–०